

# **SATISFAÇÃO SEXUAL E RELACIONAL EM MULHERES QUE EXPERIENCIAM ORGASMOS MÚLTIPLOS**

**Márcia Raquel Brandão Carneiro**

outubro 2017

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade  
do Porto, orientada pelo Professor Doutor ***Pedro Jorge da Silva  
Coelho Nobre*** (FPCEUP) e co-orientada pela Professora Doutora  
***Cátia Margarida Santos Pereira de Oliveira*** (Investigadora do  
SexLab, FPCEUP).

## **AVISOS LEGAIS**

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor o momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## **Agradecimentos**

Nesta dissertação e na vida, há sempre pessoas que têm influência em tudo o que fazemos e alcançamos. Por este motivo, não podia deixar de agradecer a todos que ajudaram na redação deste trabalho e, por ser o final de um ciclo, às pessoas que me marcaram neste percurso.

Ao Professor Doutor Pedro Nobre, pelos conhecimentos e experiência que foi transmitindo enquanto meu professor e para esta dissertação. Foi um gosto trabalhar consigo!

À Professora Doutora Cátia Oliveira, por todo o acompanhamento, apoio e crescimento que me proporcionou durante este ano e meio. Muito obrigada por tudo!

A todos os membros da Equipa do SexLab, pelas aprendizagens retiradas das reuniões científicas e por proporcionarem um espaço de discussão e desenvolvimento de ideias. Em especial, à Inês e à Raquel, pela disponibilidade e prontidão em ajudar durante este processo. E, à Priscila (“minha irmã de tese”) por estar comigo nos momentos bons e menos bons.

Ao meu ano de 2012, por tudo o que passamos ao longo destes anos e por ainda hoje em dia me sentir em casa quando estou com vocês. “Nós somos alegria, nós somos união”! Mariana, já sabes que és a minha menina e amiga de todas as horas! Um especial obrigada a ti, por me aturares nos dias bons e nos dias maus (e nas horas más também!).

À Ana C., Ana M., Beatriz, Carolina, Catarina, Constança, Daniela, Isabel, Letícia, João e Teresa, por serem a minha família laranja, por me deixarem fazer-vos crescer e me fazerem crescer convosco!

À minha família, por mostrar sempre interesse pelo trabalho que vim a desenvolver e tornar as reuniões familiares ainda mais divertidas.

A todos/as que estiveram ao meu lado durante a elaboração da dissertação, obrigada pelo apoio!

## **Resumo**

A questão dos orgasmos múltiplos femininos é ainda muito pouco explorada na literatura científica a nível mundial, pelo que surge a necessidade de estudar esta temática e compreender quais os seus principais determinantes psicológicos.

O presente estudo teve como objetivo principal explorar as diferenças que existem entre mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e mulheres que experienciam apenas um orgasmo em relação à satisfação sexual e à satisfação sexual. Permitiu também comparar estes dois grupos relativamente a variáveis como autoestima sexual e pensamentos automáticos e explorar preditores comportamentais do orgasmo e dos orgasmos múltiplos.

Um total de 180 mulheres participaram no presente estudo, sendo que 91 refere já ter experienciado orgasmos múltiplos e 89 referem experienciar apenas um orgasmo. As participantes responderam online a um questionário introdutório geral, à Subescala de Autoestima Sexual, ao Índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI), ao Questionário de Modos Sexuais (subescala de pensamentos), à Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX) e à Medida Global de Satisfação Relacional (GMREL).

Os resultados, indicaram que as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos têm um nível mais elevado de satisfação sexual e de satisfação com o relacionamento. Nos pensamentos automáticos, as mulheres que experienciam um único orgasmo revelarem mais pensamentos de desistência ou passividade e escassez de pensamentos eróticos. Revelaram igualmente que a frequência de envolvimento em estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina) e a penetração (com foco no clítoris) foram preditores significativos da frequência de orgasmo.

Palavras-chave: Sexologia; orgasmo feminino; orgasmos múltiplos femininos; satisfação sexual feminina; satisfação relacional feminina; pensamentos automáticos; autoestima sexual.

## **Abstract**

Multiple female orgasms are an understudied topic in the scientific literature and there is a need to study this subject and better understand its psychological predictors.

The present study aimed to explore the differences between women who experience multiple orgasms and women who experience a single orgasm regarding sexual satisfaction and relationship satisfaction, sexual self-esteem, and automatic thoughts during sexual activity. Moreover, the study also explored the ability of different sexual practices and behaviors to predictor orgasm and multiple orgasms.

A total of 180 women participated in the present study, 91 reported having experienced multiple orgasms and 89 reported experiencing single orgasm. Participants responded online to a general introductory questionnaire, the Sexual Self-Esteem Subscale, the Female Sexual Functioning Index (FSFI), the Sexual Modes Questionnaire (subscale of thoughts), the Global Measurement of Sexual Satisfaction (GMSEX), and the Global Measure of Relational Satisfaction (GMREL).

The results indicated that women who experience multiple orgasms have a higher level of sexual satisfaction and satisfaction with the relationship. Regarding automatic thoughts, women experiencing a single orgasm reveal more thoughts of withdrawal or passivity and lack of erotic thoughts compared to women who experience multiple orgasms. They also revealed that the frequency of involvement in manual stimulation by the partner (focus on the vagina) and penetration (with focus on the clitoris) are significant predictors of the frequency of orgasm.

**Keywords:** Sexology; female orgasm; multiple female orgasms; female sexual satisfaction; female relational satisfaction; automatic thoughts; sexual self-esteem.

## Resumé

Les orgasmes féminins multiples sont un sujet peu étudié dans la littérature scientifique et il est nécessaire d'étudier ce sujet et de mieux comprendre ses prédicteurs psychologiques.

La présente étude visait à explorer les différences entre les femmes qui éprouvent des orgasmes multiples et les femmes qui éprouvent un seul orgasme concernant la satisfaction sexuelle et la satisfaction relationnelle, l'estime de soi sexuelle et les pensées automatiques pendant l'activité sexuelle. De plus, l'étude a également exploré la capacité de différentes pratiques et comportements sexuels à prédire l'orgasme et les orgasmes multiples. Au total, 180 femmes ont participé à la présente étude, 91 ont déclaré avoir eu orgasmes multiples et 89 ont déclaré avoir eu un seul orgasme. Les participants ont répondu à un questionnaire introductif général *online*, à la Sous-échelle d'Estime de soi Sexuelle, à l'Indice de Fonctionnement Sexuel des Femmes, au Questionnaire sur les Modes Sexuels (sous-échelle de pensées), à la Satisfaction Sexuelle (GMSEX) et la Mesure Globale de la Satisfaction Relationnel (GMREL).

Les résultats ont indiqué que les femmes qui éprouvent des orgasmes multiples ont un niveau plus élevé de satisfaction sexuelle et de satisfaction à l'égard de la relation. En ce qui concerne les pensées automatiques, les femmes qui vivent un seul orgasme révèlent plus de pensées de sevrage ou de passivité et de manque de pensées érotiques par rapport aux femmes qui éprouvent de multiples orgasmes. Ils ont également révélé que la fréquence d'implication dans la stimulation manuelle par le partenaire (concentration sur le vagin) et la pénétration (en se concentrant sur le clitoris) sont des prédicteurs significatifs de la fréquence de l'orgasme.

Mots-clés: Sexologie; orgasme féminine; plusieurs orgasmes féminins; satisfaction sexuelle féminine; satisfaction relationnelle féminine; pensées automatiques; l'estime de soi sexuelle.

## Índice

Introdução .....	1
1. Resposta sexual humana.....	2
2. Orgasmo .....	3
4. Orgasmos múltiplos .....	6
5. Objetivo e questões de investigação.....	9
Estudo empírico .....	10
1. Método .....	10
1.1. Participantes .....	10
1.2. Procedimentos .....	13
1.3. Instrumentos.....	14
1.3.1. Questionário Introdutório Geral .....	14
1.3.2. Subescala de Autoestima Sexual (Snell,1989; tradução e adaptação por Pascoal, Narciso, Nobre, & Vilarinho, 2006) .....	14
1.3.3. Índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI; Rosen et al., 2000; traduzido e adaptado por Nobre, 2001).....	14
1.3.4. Questionário de Modos Sexuais- subescala de pensamentos (QMS – versão feminina; Nobre, Pinto-Gouveia, 2003) .....	15
1.3.5. Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX; Lawrance & Byers, 1998; tradução e adaptação de Pascoal & Narciso, 2006) .....	16
1.3.6. Medida Global de Satisfação Relacional (GMREL; Lawrance & Byers, 1998; tradução e adaptação de Pascoal & Narciso, 2006) .....	16
1.3.7. Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC; Narciso e Costa, 1996) .....	17
1.4. Procedimento de Análise de Dados.....	18
2. Resultados .....	19
2.1. Satisfação Sexual .....	19
2.2. Satisfação Relacional .....	19
2.3. Autoestima Sexual .....	20

2.4. Pensamentos automáticos.....	21
2.5. Comportamento sexual e orgasmos múltiplos.....	22
2.6. Comportamento sexual e orgasmo .....	23
3. Discussão.....	25
4. Conclusões .....	29
Referências Bibliográficas .....	30
Anexos.....	33



## **Índice de anexos**

<b>Anexo A</b> – Página de apresentação do questionário e consentimento .....	33
<b>Anexo B</b> - Questionário Introdutório Geral .....	34
<b>Anexo C</b> - Subescala de Autoestima Sexual .....	45
<b>Anexo D</b> - Índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI) .....	46
<b>Anexo E</b> – Questionário de Modos Sexuais- subescala de pensamentos .....	51
<b>Anexo F</b> - Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX) .....	53
<b>Anexo G</b> - Medida Global de Satisfação Relacional (GMREL) .....	54
<b>Anexo H</b> - Escala de Avaliação da Satisfação em áreas da Vida Conjugal .....	55

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1.</b> Características sociodemográficas dos grupos (n=180) .....	11
<b>Tabela 2.</b> Intensidade dos orgasmos múltiplos (n= 91) .....	12
<b>Tabela 3.</b> Comparação entre os grupos relativamente à Satisfação Sexual Global (n= 180) .....	19
<b>Tabela 4.</b> Comparação entre os grupos relativamente à Satisfação Relacional Global (n= 180) .....	20
<b>Tabela 5.</b> Comparação entre os grupos relativamente à Autoestima Sexual (n= 180) .....	21
<b>Tabela 6.</b> Análise multivariada da variância entre pensamentos automáticos e experienciar orgasmos múltiplos (n=180) .....	22
<b>Tabela 7.</b> Análise de Regressão Múltipla (Método Enter) para Comportamento sexual (Grupo: mulheres que experienciam um único orgasmo, n=89) .....	23
<b>Tabela 8.</b> Análise de Regressão Múltipla (Método Enter) para Comportamentos sexuais (Grupo: mulheres que experienciam um único orgasmo, n=89) .....	24

## **Introdução**

A World Association for Sexual Health (WAS) “reafirma que a sexualidade é um aspeto central do ser humano em toda a vida e abrange sexo, identidade e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução.” A sexualidade é, desta forma, vista como uma forma de atingir a satisfação e a realização como um todo (World Association for Sexual Health, 2014). As dificuldades de orgasmo são muito comuns na população em geral. Numa amostra de mulheres portuguesas a incidência de dificuldades de alcançar orgasmo a maior parte das vezes, às vezes ou sempre foi de 16.8%. Ainda neste estudo, a dificuldade de alcançar o orgasmo metade das vezes foi de 19.4% (Peixoto & Nobre, 2015). Neste seguimento, torna-se importante estudar questões relativas ao orgasmo e fatores associados ao mesmo.

O orgasmo feminino tem vindo a ser estudado de diversas perspetivas ao longo do tempo (Mah e Binik, 2001). No entanto, atualmente ainda não existe um consenso relativamente à sua definição assim como o propósito do mesmo. A ideia de que o orgasmo teria apenas uma função reprodutiva já não se revela como algo consensual na literatura (Meston, Levin, Sipski, Hull, & Heiman, 2004), pelo que os estudos atuais se focam mais em aspetos psicológicos e relacionais.

O presente estudo foca-se nos orgasmos múltiplos femininos, um fenómeno ainda muito pouco explorado na literatura, apesar da sua primeira definição se remeter para 1966, com os estudos levados a cabo por Masters e Johnson, que definia orgasmos múltiplos como capacidade de as mulheres atingirem orgasmos repetidos separados por um curto intervalo de tempo. Pretende-se explorar o nível da satisfação sexual e relacional que possam estar associados ao orgasmo, assim como procurar explorar aspetos específicos da vivência de orgasmo, com os quais pretendemos obter uma visão mais abrangente do fenómeno na população

Numa primeira parte será apresentada uma breve contextualização da resposta sexual humana, do orgasmo e dos fatores que lhe estão associados que têm vindo a ser estudados pela comunidade científica. E, seguidamente, serão apresentados os aspetos metodológicos do estudo. Por fim, procedemos à discussão dos resultados e respetivas conclusões.

## **1. Resposta sexual humana**

A resposta sexual humana tem sido alvo de muitas propostas e modelos explicativos ao longo do tempo. Masters e Johnson (1966) são os primeiros a propor um modelo para descrever o ciclo de resposta sexual humana, resultante das suas observações realizadas em laboratório. Propõem então um modelo de ciclo de resposta sexual baseados em quatro fases distintas: excitação, plateau, orgasmo e resolução. Segundo os autores fase da excitação caracteriza-se essencialmente pelas manifestações físicas e fisiológicas, isto é, a ereção no homem e a lubrificação vaginal, intumescimento dos pequenos lábios e do clitóris e ereção dos mamilos na mulher. A fase de plateau é considerada por Masters e Johnson (1966) como uma fase intermédia, correspondendo ao período no qual a intensidade da excitação atingiu o seu ponto máximo, mantendo-se assim até ao orgasmo. A fase do orgasmo corresponde ao clímax sexual (ejaculação no homem e contração da plataforma orgástica na mulher). Por último, surge a fase de resolução que corresponde ao período pós-orgasmo. Nos homens, esta fase é acompanhada por um período refratário, durante o qual é impossibilitado de reiniciar de uma nova resposta sexual durante um período de tempo (Masters & Johnson, 1966).

Helen Kaplan (1974) é quem tece uma das críticas mais conhecidas ao modelo de Masters e Johnson (1966). A partir da sua experiência com pacientes que sofrem de disfunções sexuais, Kaplan introduz a fase do desejo (antes da fase de excitação), propondo um modelo de resposta sexual humana que envolve três fases: fase do desejo, fase da excitação e a fase do orgasmo (Kaplan 1974, 1979). O desejo seria então uma pré-condição necessária para a ocorrência da fase de excitação, isto é, para haver a fase de excitação teria obrigatoriamente de haver desejo (Kaplan 1974, 1979). Posteriormente, surgiram modelos como os Whipple e McGreer (1997, citado por Lameira, 2013), que propõem um modelo não linear para as mulheres em que estas poderiam experimentar excitação sexual, orgasmo e satisfação sem desejo sexual, como também poderiam experienciar desejo, excitação e satisfação sem orgasmo.

Também Rosemary Basson (2000) propõe um modelo circular de resposta sexual feminina, salientando as questões motivacionais na procura do comportamento sexual e/ou recetividade sexual. Este modelo vai de encontro ao modelo anterior no sentido em que a resposta sexual se pode iniciar a partir de estado de neutralidade sexual no qual a mulher pode estar recetiva a estímulos de carácter sexual. Este ciclo de resposta tem por base esta procura e

obtenção de intimidade, capaz de reforçar o comportamento sexual do futuro, ativando novamente o ciclo de resposta sexual feminino. Esta autora concebe o desejo como um fenómeno responsivo e não tanto espontâneo, já que este é conceptualizado como um produto da excitação sexual que em associação a algo positivo potencia níveis mais elevados de excitação. Ainda assim, existe a possibilidade de o desejo ser vivido como algo espontâneo uma vez que se assiste, a pensamentos, sonhos e fantasias sexuais que surgem sem ser em resposta a estímulos sexuais (Basson, 2000).

## **2. Orgasmo**

No que concerne ao orgasmo, a literatura revela pouca concordância sobre a sua definição, considerando-se até, que exista uma falta de integração das várias perspetivas. Na tentativa de contribuir para uma melhor compressão deste conceito, Mah e Binik (2001) reuniram diferentes definições de diversos autores organizando-as em três perspetivas distintas: perspetiva biológica, psicológica e a biopsicológica. Relativamente ao orgasmo feminino este foi descrito pelos autores, numa primeira fase de forma a ser dada mais ênfase a aspetos físicos objetivos (inseridos na perspetiva biológica), como por exemplo: reação neuro-hormonal dos órgãos musculares lisos e contração dos músculos homólogos da ejaculação (Campbell & Peterson, 1953) (citado por Mah & Binik 2001); contrações vaginais espásticas que ocorrem ao mais elevados níveis de tensão (Glenn & Kaplan 1968) (citado por Mah & Binik 2001) e resposta sensoriomotora reflexa envolvendo contrações genitopélvicas (Kaplan, 1974) (citado por Mah & Binik 2001). Posteriormente começou a ser dada uma crescente importância a fatores mais subjetivos (perspetiva psicológica e biopsicológica), temos então como exemplos: clímax de sensações intensas seguidas de sensações de alívio e relaxamento (Wallin, 1960; Wallin & Clark, 1963) (citado por Mah & Binik 2001); experiência complexa com componentes emocionais/mentais/físicas (Bentler & Peeler, 1979) (citado por Mah & Binik 2001); percepção subjetiva do ponto mais intenso de uma série de crescentes sensações agradáveis induzidas por estimulação sexual (Alzate & Londoño, 1984) (citado por Mah & Binik 2001).

Mah e Binik (2001) apesar de concluírem que não existe uma definição universal satisfatória de orgasmo, referem que muitas definições descrevem qualitativamente o orgasmo

como um estado de auge o que, segundo os autores, pode não ser suficientemente diferenciador entre o que é o orgasmo e apenas um elevado estado de excitação sexual. Considera-se que um dos principais problemas na definição de orgasmo está na ênfase dada ao autorrelato em contraponto com os sinais fisiológicos (Mah & Binik, 2001). Tendo em conta a sua funcionalidade, na literatura é geralmente aceite que o orgasmo feminino não é essencial para a reprodução, desconhecendo-se qualquer benefício para diversos aspetos da biologia feminina (Meston, Levin, Sipski, Hull, & Heiman, 2004).

### **3. Orgasmo e fatores associados**

Outro dos temas que tem recebido uma grande atenção de diferentes autores diz respeito ao conjunto de fatores que estão na base do orgasmo, pela sua importância para o melhor conhecimento do orgasmo em si e dos fatores que a ele estão inerentes. Os estudos sobre os fatores que podem potenciar o orgasmo são também importantes para identificar problemas relacionados com o alcance do orgasmo (Lucena & Abdo, 2014). Lucena e Abdo (2014) identificaram vários fatores que contribuem para experienciar orgasmo durante uma relação sexual, comparando dois grupos de mulheres em relações estáveis e em que um grupo experienciava orgasmo e o outro não. Neste estudo puderam perceber que as variáveis que poderiam interferir ou facilitar o alcance do orgasmo seriam a masturbação, escolaridade, desejo sexual e ansiedade. O orgasmo seria então influenciado por fatores pessoais, como a ansiedade e um desejo sexual reduzido, pelo que quanto mais aumentava a ansiedade mais aumentavam os problemas relacionados com o orgasmo. Relativamente à masturbação e à escolaridade, segundo os autores as mulheres que se masturbam e/ou têm mais escolaridade têm uma maior probabilidade de alcançar o orgasmo durante a atividade sexual. A autoimagem também se revela um forte preditor de experiência de orgasmo (Lucena & Abdo, 2014). Ackard, Kearney-Cooke e Peterson (2000) relacionaram a imagem corporal, autoimagem e comportamentos sexuais em 3627 mulheres que responderam a um questionário publicado numa revista intitulado “Does Your Body Image Affect Your Love Life” (p.424). Concluíram que, mulheres mais satisfeitas com a sua imagem corporal reportam mais atividade sexual, mais experiências de orgasmo e maior iniciação da atividade sexual do que as insatisfeitas com a sua imagem

corporal. Assim, são vários os fatores que podem facilitar ou torna-se impedimentos para alcançar o orgasmo, sendo que os fatores psicológicos parecem apresentar um papel mais preponderante neste aspeto.

Mah e Binik (2005) investigaram esta mesma hipótese, defendendo que a experiência subjetiva de orgasmo dependeria mais de fatores psicossociais do que de fatores físicos. Para a medição das variáveis foi utilizado um questionário de adjetivos que formam o modelo bidimensional da experiência subjetiva de orgasmo (Mah & Binik, 2002), a que os participantes avaliavam cada adjetivo numa escala de 0 a 5. Os resultados foram de encontro a esta hipótese já que o prazer com o orgasmo e a satisfação se mostram mais consistentemente relacionados com a experiência subjetiva de orgasmo do que as características sensoriais. Para além disso, verificou-se que o prazer com o orgasmo e a satisfação estão mais relacionados com elevada intimidade emocional durante e após o orgasmo, o que revela a importância das qualidades interpessoais e afetivas na experiência de orgasmo. O estudo demonstrou ainda que o prazer do orgasmo e a satisfação também se encontram mais relacionados com a satisfação no relacionamento (Mah & Binik, 2002).

Kontula e Miettinen (2016) realizaram um estudo com o objetivo de analisar vários fatores associados ao orgasmo feminino, tais como, a importância dada ao orgasmo, desejo sexual, masturbação, estimulação vaginal e do clítoris, autoestima sexual, comunicação com o parceiro, e técnicas sexuais utilizadas pelo parceiro. Estes autores concluíram que, ao contrário dos homens, as mulheres diferem muito entre si na sua capacidade de experienciar orgasmo. Neste sentido, estes referem que com este estudo tanto encontraram mulheres com a capacidade de experienciar orgasmos múltiplos (cerca de 12% das mulheres), como mulheres que nunca experienciaram orgasmo durante as relações sexuais. Chegaram, desta forma, à conclusão que os fatores que facilitavam o orgasmo eram de ordem psicológica e relacional. Os fatores seriam a importância dada ao orgasmo, o nível de desejo sexual (quanto mais elevado, mais facilitado estaria o orgasmo), a autoestima sexual e o quão aberta era a comunicação sobre a vida sexual com o parceiro. Outros fatores positivos foram a capacidade de se concentrar no momento, iniciativa mútua de se relacionar sexualmente e as boas técnicas sexuais do parceiro (Kontula & Miettinen, 2016).

Os fatores cognitivos e emocionais também se têm revelado uma grande influência na resposta sexual feminina. Cuntim e Nobre (2011), procuraram avaliar os pensamentos

automáticos negativos durante as relações sexuais e como estes podem funcionar como uma distração cognitiva dificultando o orgasmo. Os resultados indicaram que a falta de pensamentos eróticos e a ocorrência de orgasmo estão inversamente correlacionadas, isto é, quanto maior é a falta de pensamentos eróticos menor é a ocorrência de orgasmo. E, demonstram que mulheres com dificuldades em alcançar o orgasmo tinham mais pensamentos de abuso sexual, de fracasso ou desistência, passividade e controle, falta de afeto e escassez de pensamentos eróticos durante as relações sexuais. Os resultados suportam a hipótese que os pensamentos automáticos negativos interferem com o funcionamento sexual feminino (Cuntim & Nobre, 2011).

No seguimento do estudo apresentado anteriormente sobre os pensamentos automáticos, surge um estudo recente que procurou investigar o papel moderador de características disposicionais (personalidade, inibição/excitação sexual) e crenças sexuais sobre a ocorrência de orgasmo feminino em resposta à estimulação sexual, bem como o papel mediador de pensamentos e emoções associadas à atividade sexual com o parceiro (Tavares, 2016). Os resultados relativamente às distrações cognitivas, vieram confirmar os do estudo apresentado anteriormente de Cuntim e Nobre (2011), demonstrando igualmente que estas interferem negativamente na resposta sexual feminina. Os pensamentos automáticos negativos relativamente ao fracasso ou desistência e a falta de pensamentos eróticos diminuía assim a probabilidade de orgasmo (Tavares, 2016). Este estudo demonstrou também que as emoções positivas associadas à atividade sexual com o parceiro contribuíam positiva e significativamente para o alcance do orgasmo (Tavares, 2016).

#### **4. Orgasmos múltiplos**

No que diz respeito à definição de orgasmos múltiplos, a literatura também não apresenta um acordo. Existem, contudo, algumas tentativas por parte de alguns autores. Masters e Johnson (1966) referem a capacidade de as mulheres atingirem orgasmos repetidos separados por um curto intervalo de tempo (orgasmo múltiplo) dado que estas não estão sujeitas ao período refratário como acontece nos homens. Referem também a existência de orgasmos prolongados e de orgasmos que se mantem por um longo período de tempo (*“status orgasmos”*).



Hite (1976) fez a distinção entre dois tipos de orgasmos. O primeiro era denominado de orgasmo múltiplo e necessitava de uma estimulação contínua, enquanto que o segundo foi denominado de sequencial e envolveria uma pequena pausa na estimulação para alcançar o orgasmo seguinte. Kothari (1989) também avançou com uma definição de orgasmos múltiplos, definindo-os como uma função de excitação constante depois de cada orgasmo que culmina novamente em orgasmo por estimulação adicional.

Relativamente à proporção de mulheres com orgasmos múltiplos, Kinsey e colaboradores (1953) reportaram que cerca de 14% das mulheres da amostra relativa aos seus estudos experienciam regularmente orgasmos múltiplos. Um estudo de Darling, Davidson e Jennings, (1991) indica uma maior proporção de mulheres com capacidade para atingir orgasmos múltiplos. Os objetivos do estudo eram compreender a experiência de orgasmos múltiplos femininos através de determinado tipo de estimulação sexual, comparar comportamentos sexuais, orgasmo, papel dos parceiros sexuais e percepções da satisfação física e psicológica de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos das que experienciam um único orgasmo. Neste caso, a amostra era constituída por estudantes de enfermagem que apresentavam alguns conhecimentos das estruturas anatómicas e processos fisiológicos associados à resposta sexual. Cerca de 42,7% da amostra tinha esta capacidade, sendo este grupo denominado de multiorgásmico. Neste grupo o orgasmo era atingido através de masturbação por 26,3% das mulheres, através de carícias por 18,3%, de relações sexuais por 24,7% e pelas três formas referidas anteriormente por 7% das mulheres. Quanto ao número de orgasmos deste grupo variava entre dois e vinte orgasmos. Os resultados indicaram que as mulheres que têm orgasmos múltiplos exploram de forma mais significativa a atividade sexual, o papel do parceiro também tem especial relevância e estas mulheres estão fisiologicamente mais satisfeitas com as relações sexuais (apesar de na generalidade não haver diferenças significativas entre os grupos no que concerne à satisfação sexual). Este estudo dá-nos algumas informações no que toca às diferenças entre mulheres que experienciam um orgasmo e mulheres que experienciam orgasmos múltiplos tal como as diferenças a nível dos comportamentos sexuais dos grupos, pelo que os autores consideram que tal se deva a este grupo ter ultrapassado algumas barreiras e pressões sociais que têm como intuito restringir a experimentação sexual (Darling *et al.* 1991).

Um estudo de caso recente (Shtarkshall, Anonymous & Feldman, 2008) descreve a experiência de orgasmos múltiplos de um dos seus autores que se apresenta no estudo como

anônimo. Os autores deste estudo de caso vêem os orgasmos múltiplos como algo que ou é raro ou é pouco reportado. Neste caso específico, a autora consegue alcançar mais de cem orgasmos por atividade sexual e é explorada também a resposta emocional e o papel que o sexo e o orgasmo têm na sua vida. As descrições demonstraram que o primeiro orgasmo precisa de tempo e de concentração, apesar da sua capacidade de atingir orgasmos múltiplos. Para além disso, este primeiro orgasmo apresenta sempre uma maior intensidade sendo os seguintes em menor quantidade e com intensidade semelhante ou com menor intensidade, mas em maior número. As condições emocionais também foram relatadas como bastante importantes, tendo que haver um bom nível de conforto com o corpo, com o “eu sexual” e com o parceiro. A fantasia também era um ponto importante para alcançar o orgasmo. Fatores psicológicos como o humor, sentimentos (negativos) sobre eventos de vida e o relacionamento com o parceiro também tinham uma grande influência podendo mesmo impedir o alcance do orgasmo.

Recentemente, surgiu um novo conceito de orgasmo feminino denominado de *"Expanded Sexual Response"* (ESR) (Sayin, 2012, p. 693). O ESR pode ser definido como: ser capaz de atingir orgasmos de longa duração e / ou prolongados e / ou múltiplos e / ou sustentados e / ou *"status orgasmus"* (definidos por Masters & Johnson (1966) como orgasmos que se mantêm por um longo período de tempo) com uma duração mais longa e mais intensos do que a do orgasmo clássico definido na literatura (Sayin, 2012). Este estudo investigou o fenómeno ESR utilizando uma escala ESR específica obtida através de pesquisas com mulheres com ESR, em comparação com grupos de controlo e definindo as principais características do fenómeno de ESR em mulheres. Segundo os autores as mulheres com ESR parecem ter maior libido, maior frequência de masturbação, mais fantasias eróticas, orgasmos prolongados ou orgasmos expandidos mais fortes e mais intensos; experienciam orgasmos através da estimulação do clítoris, vaginal e clitoriano conjuntamente e separadamente, bem como *"status orgasmus"*. Os autores referem que as mulheres com ESR estão mais conscientes de seus corpos e das zonas erógenas vaginais. Este estudo remete-nos para a ideia que pode haver fatores ao nível do autoconhecimento que podem influenciar a forma como o orgasmo é sentido (Sayin, 2012).

## **5. Objetivo e questões de investigação**

Perante a falta de conhecimento científico relativamente ao orgasmo múltiplo feminino, o objetivo principal deste estudo será explorar as diferenças que existem entre mulheres que experienciam orgasmos múltiplos, das que não têm esta capacidade. Este estudo focar-se-á ao nível da satisfação sexual e relacional, bem como outras variáveis pertinentes, tais como, o comportamento sexual, pensamentos automáticos, entre outros, com o intuito de conhecer mais sobre o fenómeno do orgasmo múltiplo. Tal como se pode verificar pela revisão de literatura, a questão do orgasmo múltiplo feminino ainda é muito pouco estudada pela comunidade científica pelo que a relevância deste estudo assenta nesse mesmo aspeto.

Atendendo à revisão de literatura, no subtema dos orgasmos múltiplos só estão representados dois estudos e um deles é um estudo de caso, o que significa que não pode ser generalizado para a população geral. Desta forma, e devido à escassez de literatura científica que possa suportar a apresentação de hipóteses este será um estudo exploratório. Com isto esperamos poder explorar de forma mais abrangente esta temática e dar conhecer mais sobre a mesma. Assim, os objetivos deste estudo foram os seguintes:

1. Comparar a satisfação sexual, a satisfação com o relacionamento e a autoestima sexual de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos por contraste com mulheres que nunca experienciaram orgasmos múltiplos.
2. Comparar os pensamentos automáticos apresentados durante a atividade sexual entre mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e mulheres que nunca experienciaram orgasmos múltiplos.
3. Estudar o impacto da frequência de envolvimento em atividades e estimulação sexual na frequência de experiência de orgasmo e orgasmo múltiplo.
4. Conhecer características mais específicas do orgasmo múltiplo (número, intensidade, entre outros aspetos)

## **Estudo empírico**

### **1. Método**

#### ***1.1. Participantes***

A amostra é constituída por dois grupos, um grupo constituído por 91 mulheres que experienciam orgasmos múltiplos (50.6%) e outro grupo constituído por 89 mulheres que experienciam um único orgasmo (49.4%). As mulheres de cada grupo têm idade superior a 18 anos e já experienciaram orgasmo (critérios de inclusão), não apresentando dificuldades ao nível do funcionamento sexual (critério de exclusão). Os grupos não apresentam diferenças significativas ao nível das principais variáveis sociodemográficas, como a idade ( $F[1]=.001$ ,  $p=.974$ ), estado civil ( $\chi^2=6.37$ ,  $p=.169$ ) e habilitações literárias ( $\chi^2=3.53$ ,  $p=0.17$ ). As principais características sociodemográficas das duas amostras são apresentadas na Tabela 1.

*Tabela 1. Características sociodemográficas dos grupos (n=180)*

	Mulheres com orgasmos múltiplos (n=91)		Mulheres com um único orgasmo (n=89)	
<b>Idade</b>				
<i>M</i>	25.05		25.02	
<i>Min-Máx.</i>	18-47		18-53	
<i>DP</i>	5.67		7.65	
	N	%	N	%
<b>Estado Civil</b>				
Casada ou em união de facto	20	22	13	14.6
Solteira	71	78	74	83.1
Divorciada	-	-	2	2.2
<b>Habilitações literárias</b>				
9º ano	1	1.1	-	-
12º ano	18	19.8	31	34.8
Licenciatura	47	51.6	41	46.1
Mestrado	24	26.4	16	18.0
Doutoramento	1	1.1	1	1.1

*M*=média. *Min*=mínimo. *Máx*=máximo. *DP*=desvio-padrão.

Relativamente às mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e à frequência com que alcançam orgasmos múltiplos, esta foi medida numa escala de Likert de 1 a 7, em que o 1 correspondia a “poucas vezes” e o 7 a “muitíssimas vezes”. As mulheres posicionaram-se da seguinte forma quanto à frequência com que experienciam orgasmos múltiplos: na opção 1 (poucas vezes) posicionaram-se 33% das mulheres; na opção 2, 12.1% das mulheres; na 3, 18.7%; 4ª opção, 11% das mulheres; na 5ª opção posicionaram-se 15.4%; na opção 6, 5.5% das mulheres; e por fim, 4.4% posicionou-se na opção 7 (muitíssimas vezes). Na satisfação com a frequência de orgasmos múltiplos: 13.2% selecionou a opção 1 (pouco satisfeita); 5.5% das mulheres posicionou-se na opção 2; na opção 3 posicionaram-se 11%; 17.6% selecionou a opção 4; 15.4% das mulheres, a opção 5; 19.8% posicionou-se na opção 6; e 17.6 % selecionou a opção

7 (muitíssimo satisfeita). Cerca de 76.9% das mulheres revela que o número de orgasmos varia consoante a situação ou estimulação e 79.1% refere a existência de condições específicas que conduzem ao orgasmo múltiplo (tais como, o parceiro sexual, a posição sexual, o tipo de estimulação, entre outros). Para além disso, 16.5% das mulheres dizem experienciar orgasmos múltiplos “sempre, ao longo da vida”, 39.6% diz ter começado a experienciar “a partir de certa altura” e 44% refere ser algo “pontual”. A tabela 2 indica que as mulheres relatam o primeiro orgasmo como o mais intenso, sendo os seguintes de menor intensidade.

*Tabela 2. Intensidade dos orgasmos múltiplos*

Mulheres com orgasmos múltiplos (n=91)		
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Intensidade no geral	5.32	1.897
Intensidade 1º orgasmo	5.81	1.219
Intensidade 2º orgasmo	5.49	1.311
Intensidade 3º orgasmo	4.54	1.791
Intensidade 4º ou mais orgasmos	3.48	2.198

Em relação às mulheres que experienciam um único orgasmo e a frequência com que alcançam orgasmo, esta foi medida da mesma forma que a frequência de orgasmos múltiplos, ou seja, numa escala de Likert de 1 a 7, em que o 1 correspondia a “poucas vezes” e o 7 a “muitíssimas vezes”. Pelo que a frequência de resposta foi a seguinte: na opção 1 (poucas vezes) posicionaram-se 15.7% das mulheres; na opção 2, 9% das mulheres; na 3, 11.2%; 4ª opção, 13.5% das mulheres; na 5ª opção posicionaram-se 15.7%; na opção 6, 13.5% das mulheres; e por fim, 21.3% posicionou-se na opção 7 (muitíssimas vezes). Na satisfação com a frequência de orgasmo: 23.6% selecionou a opção 1 (pouco satisfeita); 9% das mulheres posicionou-se na opção 2; na opção 3 posicionaram-se 14.6%; 13.5% selecionou a opção 4; 5.6% das mulheres, a opção 5; 15.7% posicionou-se na opção 6; e 18% selecionou a opção 7 (muitíssimo satisfeita). 85.4% das mulheres que experienciam um único orgasmo consideram existir condições específicas que conduzem ao orgasmo (tais como, o parceiro sexual, a posição sexual, o tipo de

estimulação, entre outros). Quanto à intensidade de orgasmo, a média para estas mulheres foi de 4.7 (numa escala de Likert de 1 a 7).

## ***1.2. Procedimentos***

Após aprovação pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, o estudo foi lançado *online*, com recurso a uma plataforma que permita a criação e gestão de questionários eletrónicos. A divulgação do estudo e a recolha de dados foram elaboradas através do método bola de neve (*Snowball*), recorrendo a diversas redes de contactos eletrónicos, não só da comunidade académica, como também da população geral.

O questionário *online* foi precedido de uma página de apresentação (*cf.* Anexo A) num domínio na qual é explicado o objetivo do estudo, são fornecidas algumas informações essenciais para o preenchimento do questionário (como por exemplo a voluntariedade inerente ao estudo, a possibilidade de terminar a sua participação a qualquer momento, confidencialidade e anonimato dos dados) e é indicado o tempo estimado de resposta. É fornecido também um endereço de *e-mail* para o esclarecimento de possíveis dúvidas e/ou partilha de sugestões. Através desse *e-mail* os participantes poderão também aceder aos resultados do estudo. Após a página de apresentação do estudo, é apresentado um consentimento, no qual o participante indica a sua concordância em participar no mesmo.

Quanto à versão das medidas, foi solicitada a autorização dos seus autores para a sua utilização na internet, sendo que estes acompanhados pelas instruções correspondentes. De forma a garantir o anonimato e a confidencialidade dos participantes do estudo, as respostas foram remetidas de modo automático para a base de dados e não sendo solicitado quaisquer dados identificativos. Ainda que não tenha sido restado o IP das participantes, foram controladas as submissões múltiplas através da análise dos dados sociodemográficos fornecidos e respostas abertas presentes no questionário introdutório.

### **1.3. Instrumentos**

#### **1.3.1. Questionário Introdutório Geral**

O questionário introdutório geral (*cf.* Anexo B) pretende avaliar os dados sociodemográficos dos participantes (idade, o género, a situação relacional/estado civil, as habilitações literárias, a profissão/ocupação) e inclui ainda informação respeitante, à história médica, ao comportamento sexual e orgasmo. Foi incorporado no questionário introdutório o Questionário sobre Atividade Sexual (adaptado por Vilarinho & Nobre, 2006) e uma adaptação de Tavares (2016) para a frequência e comportamentos que poderiam levar ao orgasmo. A este último, acrescentamos uma secção para comportamentos que poderiam levar a orgasmos múltiplos. Relativamente às questões específicas para orgasmo múltiplo, procuramos formular questões com base nos resultados do estudo de Darling e colaboradores (1991).

#### **1.3.2. Subescala de Autoestima Sexual (Snell, 1989; tradução e adaptação por Pascoal, Narciso, Nobre, & Vilarinho, 2006)**

A escala inicial era constituída por três grupos de acordo com as definições de estima sexual, depressão sexual, e da preocupação sexual. Snell (1989) reduziu o conjunto inicial de produto para um conjunto de dez itens (*cf.* Anexo C). Para cada item, deve ser indicado o quanto os participantes concordam ou discordam com a afirmação. É utilizada uma escala de Likert de 5 pontos, sendo depois somados. Pontuações positivas mais elevadas correspondiam a uma maior concordância com as declarações, e pontuações mais negativas indicaram maior desacordo com as declarações. Os alfas para a escala da autoestima sexual foram de .92 para as mulheres e .93 para homens (Snell, 2001). Na nossa amostra, os alfas para esta escala foram de .89.

#### **1.3.3. Índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI; Rosen et al., 2000; traduzido e adaptado por Nobre, 2001)**

O FSFI (*cf.* Anexo D) é uma escala multidimensional composta por 19 itens que pretende avaliar dimensões do funcionamento sexual em mulheres, nomeadamente desejo/excitação sexual; lubrificação; orgasmo, satisfação sexual; e dor sexual, relativamente às quatro semanas anteriores ao seu preenchimento. O nível de funcionamento sexual pode variar entre 2 a 36



pontos, sendo que valores mais baixos correspondem a um pior funcionamento sexual, enquanto valores mais elevados correspondem a melhores níveis de funcionamento sexual. A escala recebeu uma avaliação psicométrica inicial, incluindo estudos de confiabilidade, validade divergente e validade discriminante.

Na validação de uma versão portuguesa do FSFI, o questionário revelou boa consistência interna para cada uma das suas dimensões (alfas de Cronbach iguais ou superiores a .88) e para a escala total (alfas de Cronbach iguais ou superiores a .93) (Pechorro, Diniz, Almeida, & Vieira, 2009). Relativamente à validade discriminante, o estudo indicou que o FSFI consegue distinguir um grupo clínico de um grupo não-clínico em todas as dimensões ( $p < .05$ ) e na escala total ( $p < .001$ ) (Pechorro *et al.*, 2009). O FSFI apresenta igualmente uma boa consistência interna para cada uma das suas dimensões (alfas de Cronbach iguais ou superiores a .80) e para a escala total (alfa de Cronbach de .90) (Pechorro *et al.*, 2009). Relativamente à consistência interna de cada dimensão, na nossa amostra, estas foram: para a dimensão “desejo/ excitação sexual” o alfa Cronbach foi de .76; para a dimensão “lubrificação” o alfa foi de .95; para a dimensão de “orgasmo” alfa de Cronbach de .91; quanto à “satisfação sexual”, o alfa corresponde a .82; e na dimensão “dor sexual” os alfas foram de .91. O alfa de Cronbach para a escala total foi de .94, o que revela uma elevada consistência interna para esta escala.

#### ***1.3.4. Questionário de Modos Sexuais- subescala de pensamentos (QMS – versão feminina; Nobre, Pinto-Gouveia, 2003)***

O QMS (Nobre & Pinto-Gouveia, 2003) é um instrumento que tem como objetivo avaliar pensamentos automáticos, emoções e resposta sexual durante a atividade sexual (*cf.* Anexo E). O questionário na sua totalidade é composto por três subescalas, a subescala de pensamentos automáticos, a subescala de resposta emocional e por último, a subescala de resposta emocional. Para este estudo utilizaremos apenas a subescala de pensamentos automáticos composta por 33 itens. Esta subescala é composta por uma escala de Likert de 5 pontos para os pensamentos (desde 1-nunca a 5-sempre).

O questionário apresenta boas características psicométricas com uma boa consistência interna (alfa de Cronbach = .88) e uma boa correlação teste-reteste ( $r = .65$ ). Para além disso, apresentou uma boa validade discriminante entre populações clínicas e populações de controlo (Nobre & Pinto-Gouveia, 2003). Neste estudo, as dimensões apresentaram os seguintes alfas de

Cronbach: os pensamentos de abuso apresentaram um alfa de .69, os pensamentos de fracasso ou desistência um alfa de Cronbach de .51, os pensamentos de falta de afeto um alfa de .69; os pensamentos de passividade apresentaram um alfa de .73; a escassez de pensamentos eróticos um alfa de .72; e a baixa autoimagem corporal um alfa de Cronbach de .91. A escala global para os pensamentos automáticos apresentou um alfa de Cronbach de .88.

#### ***1.3.5. Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX; Lawrance & Byers, 1998; tradução e adaptação de Pascoal & Narciso, 2006)***

A Global Measure of Sexual Satisfaction (GMSEX) (*cf.* Anexo F) permite avaliar a satisfação sexual global no contexto de uma relação íntima. Esta é composta por cinco dimensões numa escala de 7 pontos (Bom – Mau; Agradável – Desagradável; Positivo – Negativo; Satisfatório – Insatisfatório; Valioso - Sem Valor) tendo por base a seguinte questão: “Na globalidade, como descreveria a sua relação sexual com o/a seu/sua companheiro/a?”. A escala é pontuada de forma aditiva, com maiores pontuações a indicar maior satisfação sexual. Tem boas qualidades psicométricas, tanto em termos de validade, como de fidelidade (alfa de Cronbach sempre superior a .90).

Foram conduzidos estudos psicométricos na população portuguesa, verificando que, em termos de fiabilidade, a versão portuguesa da GMSEX revelou-se uma medida consistente com valores de alfa de Cronbach elevados (igual ou superior a .83). Confirmaram ainda a estrutura unifatorial da escala, verificando uma adequada validade do instrumento (Pascoal, Narciso, Pereira, & Ferreira, 2013). A consistência interna para este estudo, foi igualmente elevada, apresentando um alfa de Cronbach de .94.

#### ***1.3.6. Medida Global de Satisfação Relacional (GMREL; Lawrance & Byers, 1998; tradução e adaptação de Pascoal & Narciso, 2006)***

A GMREL (*cf.* Anexo G) avalia a satisfação relacional global podendo ser utilizada com ambos os sexos e na generalidade das relações íntimas. É um instrumento curto e de fácil compreensão, assim como uma medida específica da avaliação subjetiva que cada indivíduo efetua acerca da sua relação atual. O instrumento é constituído por cinco itens, utilizando uma escala de Likert de 7 pontos (“Muito Boa” – 7 a 1 – “Muito Má”; “Muito Agradável” – 7 a 1 – “Muito 21 Desagradável”; “Muito Positiva” – 7 a 1 – “Muito Negativa”; “Muito Satisfatória” –

7 a 1 – “Muito Insatisfatória”; “Muito Importante” – 7 a 1 – “Muito Irrelevante”). O somatório das classificações pode variar entre 5 e 35 pontos, sendo que resultados mais baixos a indicam uma menor satisfação relacional. A versão original do GMREL foi submetida aos processos habituais de tradução e retroversão para a língua portuguesa. Pascoal, Oliveira e Raposo (2015) elaboraram estudos psicométricos do instrumento em três amostras da população portuguesa, verificando que a escala apresenta boas qualidades psicométricas (alfa de Cronbach superior a .90). Neste estudo, o valor do alfa de Cronbach foi de .96.

### ***1.3.7. Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC; Narciso e Costa, 1996)***

A EASAVIC (*cf.* Anexo H) é um instrumento de autoavaliação da satisfação em áreas da vida conjugal e da satisfação conjugal global. A escala é constituída por 44 itens, relativos a zonas da vida conjugal, os quais estão organizados segundo duas dimensões, amor e funcionamento conjugal. Esta utiliza uma escala de Likert de 6 pontos, em que os valores significam “nada satisfeito/a” (1), “pouco satisfeito/a” (2), “razoavelmente satisfeito/a” (3), “satisfeito/a” (4), “muito satisfeito/a” (5), e “completamente satisfeito/a” (6). É um instrumento com elevada qualidade psicométrica quer nas suas subescalas Intimidade Emocional (alfa de Cronbach de .96); Sexualidade (alfa de Cronbach de .93); Comunicação/Conflito (alfa de Cronbach de .91); Funções familiares (alfa de Cronbach de .84); Rede Social (alfa de Cronbach de .73); Autonomia (alfa de Cronbach de .82); Tempos Livres (alfa de Cronbach de .70)) quer a nível global Satisfação Conjugal Global (alfa de Cronbach de .97). Neste estudo, todas as subescalas apresentam uma elevada qualidade psicométrica. Para a subescala de Intimidade Emocional, o alfa de Cronbach foi de .98; na subescala de Sexualidade foi de .92; para a subescala Comunicação/conflito, foi de .93; para as Funções familiares o alfa foi de .88; Rede Social, alfa de Cronbach de .79; Autonomia, o alfa foi de .89; e na subescala Tempos livres, o alfa de Cronbach foi de .68. Relativamente à escala no seu todo, apresentou para a Satisfação Conjugal global, alfas de Cronbach de .99.

#### **1.4. Procedimento de Análise de Dados**

Dada a natureza quantitativa do estudo, para a análise dos dados utilizar-se-á o *software IBM SPSS Statistics 24* para *Windows*. Os métodos estatísticos utilizados neste estudo foram as ANOVAS para a comparação de médias entre os grupos relativamente a variáveis como: satisfação sexual, satisfação relacional e autoestima sexual.

Para avaliar a relação diferença entre os grupos relativamente pensamentos automáticos durante a atividade sexual foi realizada uma análise multivariada da variância (MANOVA). Por fim, recorreu-se a regressões lineares múltiplas, para avaliar o efeito preditivo da frequência de envolvimento em diversos tipos de atividade/estimulação sexual na frequência de orgasmo múltiplo e orgasmo único.

## 2. Resultados

### 2.1. Satisfação Sexual

No sentido de avaliar as possíveis diferenças entre o grupo de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e o grupo das que experienciam um único orgasmo quanto à Satisfação Sexual Global realizou-se uma análise univariada da variância (ANOVA). Como variável dependente considerou-se a Satisfação Sexual Global e como fator a variável “alguma vez experienciou orgasmos múltiplos?”. O teste de Levene confirmou a homogeneidade das variâncias ( $p = .07$ ). O teste univariado mostrou haverem diferenças significativas entre grupos ( $F [1, 178] = 16.01, p < .05$ ). As mulheres que experienciam orgasmos múltiplos apresentaram níveis de satisfação sexual global superiores às mulheres que não têm esta experiência (ver Tabela 3).

*Tabela 3. Comparação entre os grupos relativamente à Satisfação Sexual Global (n=180)*

	Mulheres com orgasmos múltiplos (n= 91)		Mulheres com um único orgasmo (n=89)		<i>F</i> (1,178)	<i>p</i>	$\eta^2$
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Satisfação Sexual Global	31.53	4.47	28.62	5.26	16.021***	.000	.08

\* $< .05$ , \*\* $< .01$ , \*\*\*  $< .001$ .

### 2.2. Satisfação Relacional

No sentido de avaliar as possíveis diferenças entre o grupo de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e o grupo das que experienciam um único orgasmo quanto à Satisfação Relacional Global realizou-se uma análise univariada da variância (ANOVA). Como variável dependente foi considerada a Satisfação Relacional Global e como fator a variável “alguma vez experienciou orgasmos múltiplos?”. O teste de Levene confirmou a

homogeneidade das variâncias ( $p = .21$ ). O teste univariado mostrou a existência de diferenças significativas entre os dois grupos ( $F [1, 178] = 5.24, p < .05$ ). As mulheres que experienciam orgasmos múltiplos apresentam níveis de satisfação relacional global superiores às mulheres que não tem esta experiência (ver Tabela 4).

*Tabela 4. Comparação entre os grupos relativamente à Satisfação Relacional Global (n=180)*

	Mulheres com orgasmos múltiplos (n= 91)		Mulheres com um único orgasmo (n=89)		<i>F</i> (1, 178)	<i>p</i>	$\eta^2$
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Satisfação Relacional Global	31.40	4.98	29.58	5.62	5.24*	.02	.03

\* $<.05$ , \*\* $<.01$ , \*\*\*  $<.001$ .

### 2.3. Autoestima Sexual

Para avaliar possíveis diferenças entre os grupos, quanto à autoestima sexual (medida pela “Subescala de Autoestima Sexual”) realizou-se uma ANOVA para um fator. Como variável dependente foi considerada a autoestima sexual e como fator a variável “alguma vez experienciou orgasmos múltiplos?”. O teste de Levene confirmou a homogeneidade das variâncias ( $p = .91$ ). Os resultados da ANOVA não indicaram diferenças significativas entre os grupos (ver Tabela 5) ( $F [1, 178] = .002, p = .964$ ).

*Tabela 5. Comparação entre os grupos relativamente à autoestima sexual (n=180)*

	Mulheres com orgasmos múltiplos (n= 91)		Mulheres com um único orgasmo (n=89)		<i>F</i> (1, 178)	<i>p</i>	$\eta^2$
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Autoestima Sexual	13.31	7.82	13.36	7.75	.002	.964	.000

*M*=média. *DP*=desvio-padrão

## 2.4. Pensamentos automáticos

No sentido de avaliar a relação dos pensamentos automáticos com experienciar ou não orgasmo múltiplo, realizou-se uma análise multivariada da variância (MANOVA). Como variável independente foi colocada a questão “alguma vez experienciou orgasmos múltiplos”, e como variáveis dependentes os diferentes pensamentos automáticos medidos pela versão feminina do QMS. O teste *M* de *Box*, confirmou a igualdade de matrizes variância-covariância ( $p = .001$ ). Apesar de o teste de Lambda de Wilks não revelar um efeito multivariado significativo ( $F[6,173] = 1.35$ ,  $p=.236$ ), os testes univariados indicaram a existência de diferenças nos pensamentos de “fracasso ou desistência” ( $p = .018$ ) e na “escassez de pensamentos eróticos” ( $p = .047$ ). Pela observação das médias verificamos, que as mulheres que não experienciam orgasmos múltiplos revelam níveis mais elevados de pensamentos de fracasso ou desistência ( $p = .018$ ) e escassez de pensamentos eróticos ( $p = .047$ ), em comparação com mulheres que experienciam orgasmos múltiplos (ver Tabela 6).

*Tabela 6. Análise multivariada da variância entre pensamentos automáticos e experienciar orgasmos múltiplos (n=180)*

Pensamentos automáticos	Mulheres com orgasmo múltiplo (n=91)		Mulheres com um único orgasmo (n=89)		<i>F</i> (1,178)	<i>p</i>	$\eta^2$
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Pensamentos de abuso sexual	8.98	.283	9.40	.287	1.119	.291	.006
Pensamentos de fracasso ou desistência	5.65	.197	6.32	.199	5.680*	.018*	.031
Pensamentos de falta de afeto	6.68	.254	7.03	.257	.954	.330	.005
Pensamentos de passividade	8.12	.338	8.81	.341	2.053	.154	.011
Escassez de pensamentos eróticos	11.42	.374	12.48	.379	4.005*	.047*	.022
Baixa autoimagem corporal	5.99	.333	6.42	.337	.369	.369	.005

*M=média. DP=desvio-padrão.*

## 2.5. Comportamento sexual e orgasmos múltiplos

Em relação ao comportamento sexual, procurou-se perceber se o tipo de atividade e estimulação sexual a que as mulheres habitualmente se envolvem era preditivo da frequência de orgasmos múltiplos. Neste sentido, foi realizada uma análise de regressão múltipla (método *enter*) que consideraram como variáveis preditoras as atividades sexuais e como variável critério a frequência alcança orgasmos múltiplos?’. A regressão não se revelou significativa ( $F[11,79] = .652$ ,  $p = .779$ ) o que revela que este grupo de comportamentos sexuais não predizem a frequência de orgasmos múltiplos (ver Tabela 7).



*Tabela 7. Análise de Regressão Múltipla (Método Enter) para Comportamento sexual (Grupo: mulheres que experienciam orgasmos múltiplos, n=91)*

Comportamentos sexuais	<i>B</i>	Erro padrão	$\beta$	<i>t</i>	<i>P</i>
Masturbação (foco clitóris)	-.115	.090	-.166	-1.283	.203
Masturbação (foco na penetração da vagina)	.082	.088	.131	.930	.355
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco clitóris)	.206	.136	.252	1.514	.134
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco vagina)	-.194	.123	-.275	-1.58	.118
Receber sexo oral	-.030	.116	-.036	-.259	.796
Estimulação anal com dedos pelo/a parceiro/a	-.072	.130	-.090	-.551	.583
Estimulação anal com a língua/boca pelo/a parceiro/a	.173	.160	.158	1.077	.285
Penetração anal	.063	.149	.037	.426	.671
Penetração vaginal (sem estimulação adicional do clitóris)	.027	.086	.037	.308	.759
Penetração vaginal (com estimulação adicional do clitóris)	.070	.118	.082	.599	.551
Outro	.104	.143	.096	.727	.469

## 2.6. Comportamento sexual e orgasmo

Em relação ao comportamento sexual, procurou-se perceber se este era preditivo da frequência de orgasmo. Neste sentido, foi realizada uma análise de regressão múltipla (método *enter*) que consideraram como variáveis preditoras as atividades e estimulação sexual e como variável critério a frequência alcança orgasmo?”. Apesar da regressão não se revelar significativa ( $F[11,77] = 1.711$ ,  $p = .087$ ), pela observação dos coeficientes verificamos a existência de dois preditores estatisticamente significativos, nomeadamente, a frequência de

“estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina)” ( $p < .05$ ) e a frequência de “penetração vaginal (com estimulação adicional do clítoris)” ( $p < .001$ ) (ver Tabela 8).

*Tabela 8. Análise de Regressão Múltipla (Método Enter) para Comportamento sexual (Grupo: mulheres que experienciam um único orgasmo,  $n=89$ )*

Preditores	<i>B</i>	Erro padrão	$\beta$	<i>t</i>	<i>P</i>
Masturbação (foco clítoris)	.005	.092	.007	.058	.954
Masturbação (foco na penetração da vagina)	.105	.085	.151	1.236	.220
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco clítoris)	.061	.130	.069	.470	.640
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco vagina)	-.277	.121	-.324	-2.294	.025
Receber sexo oral	-.011	.099	-.015	-.115	.909
Estimulação anal com dedos pelo/a parceiro/a	-.072	.173	-.064	-.415	.679
Estimulação anal com a língua/boca pelo/a parceiro/a	.029	.229	.020	.125	.901
Penetração anal	.145	.146	.130	.996	.323
Penetração vaginal (sem estimulação adicional do clítoris)	-.067	.094	-.080	-.713	.478
Penetração vaginal (com estimulação adicional do clítoris)	.241	.090	.328	2.665	.009
Outro	.110	.193	.068	.569	.571

Os resultados indicam que a frequência de envolvimento em comportamentos de “estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina)” se relaciona de forma negativa com a frequência de orgasmo, ou seja, maior envolvimento nesse comportamento corresponde a uma menor frequência de orgasmo. Por outro lado, maior envolvimento em comportamentos de penetração vaginal (com estimulação adicional do clítoris)” prediz uma maior frequência de orgasmo.

### 3. Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal explorar as diferenças que existem entre mulheres que experienciam orgasmos múltiplos, das mulheres que experienciam apenas um orgasmo. Num primeiro momento procurou-se avaliar a satisfação sexual e relacional dos grupos e perceber e em que medida estes dois grupos se diferenciam relativamente à autoestima sexual e pensamentos automáticos. Em relação à autoestima sexual, procurou-se ainda explorar se esta se revela um preditor da frequência de orgasmos múltiplos e da frequência de orgasmo. Adicionalmente, pretendeu-se avaliar se a frequência de envolvimento em diversos comportamentos sexuais prediz o orgasmo ou orgasmo múltiplo.

Relativamente à satisfação sexual, foram encontradas diferenças entre o grupo de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos e o grupo de mulheres que experiencia um único orgasmo, sendo que as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos apresentam maior satisfação sexual do que as mulheres que não têm esta experiência. Estes resultados não corroboram os encontrados por Darling e colaboradores (1991) que relataram a inexistência de diferenças entre os grupos ao nível da satisfação sexual. Apesar dos autores não terem encontrado diferenças entre os grupos nos níveis de satisfação global, estes referem que a nível fisiológico, as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos estão mais satisfeitas com as relações sexuais. Esta disparidade pode dever-se à forma como a satisfação sexual foi medida em ambos os estudos, dado que no nosso estudo esta foi medida com base na Medida Global de Satisfação Sexual e no estudo de Darling e colaboradores (1991) por um conjunto de questões definidos pelos autores. Pode igualmente dever-se a características da amostra, que pode ser diferenciada dado o espaço temporal entre os estudos em discussão,

Em relação à satisfação relacional, os resultados indicam que as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos têm níveis mais elevados de satisfação com a relação do que as mulheres que experienciam um único orgasmo. Estes dados relacionam-se com alguns estudos que demonstram que o papel do parceiro tem uma grande importância na satisfação sexual e no alcance do orgasmo (Darling *et al.* 1991; Mah & Binik, 2002; Shtarkshall, Anonymous & Feldman, 2008; Kontula & Miettinen, 2016). Mah e Binik (2001) demonstraram que a consistência de orgasmo, a qualidade e a satisfação das mulheres está relacionada com

fatores relacionais, tais como satisfação e ajustamento marital, felicidade e estabilidade, reforçando posteriormente que o prazer do orgasmo e a satisfação estão relacionados com a elevada intimidade emocional durante e após o orgasmo (Mah e Binik, 2005). Também Tavares (2016), reportou evidências de que a presença de emoções positivas associadas a relações sexuais com o parceiro contribuem de forma positiva para o orgasmo. A presença de uma boa correlação entre satisfação sexual e satisfação sexual ( $r = .82$  e  $p < .001$ ) também suporta a ideia de que as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos possam estar mais satisfeitas com a relação.

Relativamente à autoestima sexual, os resultados revelaram a ausência de diferenças nos dois grupos e a ausência da capacidade preditiva desta variável na frequência de orgasmo em ambos os grupos. Estes resultados não vão de encontro à literatura que revelam que a autoestima sexual seria um fator de importância para o orgasmo aliado a outros fatores de ordem psicológica e relacional (Knontula & Miettien, 2016).

No que diz respeito aos pensamentos automáticos, os resultados indicaram que as mulheres que experienciam um único orgasmo revelam a presença de mais pensamentos de fracasso ou desistência e a escassez de pensamentos eróticos, em comparação com mulheres que experienciam orgasmo múltiplos. Estes vão de encontro com estudos que avaliaram a influência de pensamentos automáticos negativos na resposta sexual feminina e que demonstraram que maiores níveis de escassez de pensamentos eróticos correspondem a uma menor ocorrência de orgasmo (Cuntim e Nobre, 2011). Também Tavares (2016) encontrou evidências de que a presença de pensamentos de fracasso ou desistência e a escassez de pensamentos eróticos, diminuem a probabilidade de orgasmo. Neste sentido, os pensamentos automáticos funcionariam como uma distração cognitiva que segundo o modelo cognitivo-emocional (Nobre & Pinto-Gouveia, 2003) levaria a emoções negativas e posteriormente levariam dificuldades de orgasmo.

Relativamente à análise dos possíveis comportamentos sexuais que podem predizer a vivência de orgasmos, foram encontradas duas dimensões significativas no grupo que experiencia um único orgasmo): a “estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina)” como preditor negativo do orgasmo, e a “penetração vaginal (com estimulação adicional do clítoris)” enquanto preditor positivo. Estes resultados são congruentes com o estudo de Tavares (2016) cujas participantes reportaram maior frequência de alcance de orgasmo através de

atividades que envolviam a estimulação do clitóris em comparação com atividades que envolviam apenas penetração. Este facto, pode também explicar o facto da estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina)” aparecer como predito negativo, uma vez que a mesma não inclui a estimulação direta do clitóris.

Já no grupo de mulheres com orgasmos múltiplos, não foram encontrados comportamentos sexuais como preditores do orgasmo. Estes resultados, podem indicar que estas mulheres apresentam uma maior facilidade para atingir o orgasmo independentemente da frequência com que se envolvem em determinados comportamentos sexuais, comparativamente às mulheres que experienciam um único orgasmo. Poderão igualmente haver fatores de natureza psicossocial ou fisiológica que facilitem a experiência do orgasmo, que não foram explorados no presente estudo.

O presente estudo apresenta várias limitações que interferem na generalização dos resultados. O facto de os dados terem sido recolhidos online impede a participação de pessoas que não têm acesso a meios eletrónicos, nomeadamente, pessoas com recursos económicos mais baixos, mais velhas ou com baixa escolaridade. Adicionalmente, apesar do anonimato, a natureza íntima do questionário pode ter levado as mulheres a responderem segundo o que é desejável socialmente. Para além disso, por não termos controlado variáveis como a psicopatologia, outras questões de saúde e a toma de medicação pode ter interferências na resposta sexual.

Este é, contudo, um estudo inovador, dada a pouca literatura e conhecimento clínico existente sobre o fenómeno dos orgasmos múltiplos. Atualmente, os estudos sobre orgasmos múltiplos tem como foco a definição do fenómeno, sendo focados mais a nível descritivos. Existem ainda alguns estudos de caso que apresentam muitas limitações na generalização para a população geral. Assim, ao abordarmos de forma mais descritiva o fenómeno de orgasmo e orgasmos múltiplos e também ao relacionar ambas as dimensões com variáveis psicológicas que se têm mostrado determinantes no estudo da sexualidade humana, esperamos contribuir para uma leitura mais compreensiva e abrangente deste fenómeno. Esperamos igualmente contribuir para a prática clínica quer com mulheres que experienciam orgasmos múltiplos, quer com as mulheres que experienciam um único orgasmo, contribuindo assim para a saúde sexual feminina e respetiva desmistificação de crenças negativos e mitos associados à sua experiência.

Finalmente, esperamos estimular o desenvolvimento de mais estudos que contemplem estas e outras variáveis psicossociais e com um maior número de participantes.

#### **4. Conclusões**

O presente estudo teve como objetivo principal compreender a satisfação sexual e a satisfação com o relacionamento de mulheres que experienciam orgasmos múltiplos. Concomitantemente, procurou-se explorar possíveis preditores de orgasmo e de orgasmos múltiplos.

Através da análise e discussão de resultados, verificou-se que as mulheres que experienciam orgasmo múltiplos revelam níveis de satisfação sexual e de satisfação com o relacionamento mais elevados do que as mulheres que experienciam um único orgasmo. Concluiu-se também que estas mulheres apesar de não diferirem nos níveis de autoestima, apresentam diferenças nos pensamentos automáticos negativos, sendo que as mulheres que experienciam um único orgasmo reportam mais pensamentos de fracasso ou desistência e uma maior escassez de pensamentos eróticos.

Em relação aos comportamentos sexuais e ao seu valor preditivo, os resultados permitiram concluir que para as mulheres que experienciam orgasmos múltiplos nenhum dos comportamentos predefinidos é preditor de orgasmos múltiplos. Por outro lado, para as mulheres que experienciam um único orgasmo, o envolvimento em comportamentos de penetração, com estimulação do clitóris e, o envolvimento em comportamentos de estimulação manual pelo/a parceiro/a com foco na vagina se apresentam como mecanismos facilitadores e impeditivos da vivência do orgasmo.

Apesar das limitações, este pode ser um primeiro passo para o estudo de um fenómeno ainda muito pouco estudado pela literatura. Desta forma, contribuiu para um conhecimento mais alargado da sexualidade feminina, que acaba por ser uma experiência subjetiva e individual.

## Referências Bibliográficas

- Ackard, D., Kearney-Cooke, A. & Peterson, C. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *Int. J. Eat. Disord.*, 28(4), 422-429.
- Basson, R. (2000). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 51-65.
- Cuntim, M., & Nobre, P. (2011). The role of cognitive distraction on female orgasm. *Sexologies*, 20(4), 212-214.
- Darling, C., Davidson, J., & Jennings, D. (1991). The female sexual response revisited: Understanding the multiorgasmic experience in women. *Archives of Sexual Behavior (Historical Archive)*, 20 (6), 527.
- Hite, S. (1976). *The Hite Report: A nationwide study of female sexuality*. London: Summit Books.
- Kaplan, H. (1974). *The new sex therapy: active treatment of sexual dysfunctions*. New York: Brunner/Mazel.
- Kaplan, H. (1979). *Disorders of Sexual Desire*. New York: Brunner/Mazel.
- Kontula, O. & Miettinen, A. (2016) Determinants of female sexual orgasms, Socioaffective Neuroscience & Psychology. DOI: 10.3402/snp.v6.31624
- Kothari, P. (1989). *Orgasm: New dimensions*. Bombay, India: VRP.
- Lameiras, M., Carrera, M. and Rodríguez, Y. (2013). *Sexualidad y salud*. Vigo: Universidade de Vigo.
- Lucena, B. & Abdo, C. (2014). Personal factors that contribute to or impair women's ability to achieve orgasm. *International Journal of Impotence Research*, 26(5), 177-181.
- Mah, K. & Binik, Y. (2001). The nature of human orgasm: a critical review of major trends. *Clinical Psychology Review*, 21 (6), 823-856.
- Mah, K. & Binik, Y. (2002). Do all orgasms feel alike? Evaluating a two-dimensional model of the orgasm experience across gender and sexual context. *Journal of Sex Research*, 39(2), 104-113. <http://dx.doi.org/10.1080/00224490209552129>



- Mah, K. & Binik, Y. (2005). Are Orgasms in the Mind or the Body? Psychosocial Versus Physiological Correlates of Orgasmic Pleasure and Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31(3), 187-200.
- Masters, W., & Johnson, V. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little & Brown.
- Meston, C., Levin, R., Sipski, M., Hull, E. & Heiman, J. (2004). Women's Orgasm. *Annual Review of Sex Research*, 15(1), 174-177.
- Nobre, P. & Pinto-Gouveia, J. (2003). Sexual modes questionnaire: Measure to assess the interaction between cognitions, emotions and sexual response. *Journal of Sex Research*, 40, 368-382.
- Pascoal, P., Narciso, I., Pereira, N. & Ferreira, A. (2013). Processo de validação da Global Measure of Sexual Satisfaction em três amostras da população portuguesa. *Psicol. Reflex. Crit.*, 26(4), 691-700.
- Pascoal, P., Oliveira, L. & Raposo, C. (2015). Evidências de validade da Global Measure of Relationship Satisfaction (GMREL) em três amostras da população portuguesa. *Psicol. Reflex. Crit.*, 28(1), 41-48.
- Pechorro, P., Diniz, A., Almeida, S. & Vieira, R. (2013). Validação portuguesa do índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI). *Laboratório de Psicologia*, 7(1).
- Peixoto, M., & Nobre, P. (2015). Prevalence and Sociodemographic Predictors of Sexual Problems in Portugal: A Population-Based Study With Women Aged 18 to 79 Years. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 169-180, DOI: 0.1080/0092623X.2013.842195
- Rosen, R., Brown, C., Heiman, J., Leiblum, S., Meston, C., Shabsigh, R., et al. (2000). The Female Sexual Function Index (FSFI): A multidimensional self-report instrument for the assessment of female sexual function. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 191-208.
- Sayin, U. (2012). Doors of Female Orgasmic Consciousness: New Theories on the Peak Experience and Mechanisms of Female Orgasm and Expanded Sexual Response. *NeuroQuantology*, 10 (4).
- Shtarkshall, R., Anonymous, and Feldman, B. (2008). A woman with a high capacity for multi-orgasms: a non-clinical case-report study. *Sexual and Relationship Therapy*, 23(3), 259-269.
- Snell, W. (2001). Chapter 1: The Sexuality Scale: An instrument to measure sexuellesteem, sexual-depression, and sexual preoccupation. In W. E. Snell, Jr. (Ed.), *New directions in*

*the psychology of human sexuality: Research and theory*. Cape Girardeau, MO: Snell Publications.

Snell, W., & Papini, D. (1989). The sexuality scale: An instrument to measure sexual-esteem, sexual depression, and sexual-preoccupation. *Journal of Sex Research*, 26, 156-263.

Tavares, I. (2016). The relationship between sexual stimulation and female orgasm: the mediator and moderator roles of psychological variables (Mestre). Universidade do Porto.

World Association for Sexual Health (2014). Declaração dos Direitos Sexuais.

## **Anexos**

### **Anexo A – Página de apresentação do questionário e Consentimento**

#### **Formulário de consentimento informado**

O presente estudo encontra-se integrado na dissertação de Mestrado em Psicologia, da aluna Márcia Carneiro, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, estando sob a orientação do Professor Doutor Pedro Nobre e da Professora Doutora Cátia Oliveira. Este projeto foi submetido para apreciação à Comissão de Ética da Universidade do Porto, tendo obtido um parecer favorável.

O objetivo do projeto é explorar a satisfação sexual e relacional em mulheres que experienciam orgasmos múltiplos em contraposição com as que não apresentam esta experiência.

A resposta ao questionário demora cerca de 20 minutos. Para participar apenas é necessário ser maior de idade e ter iniciado a sua vida sexual. De modo a conseguir obter informações válidas, é essencial que responda da forma mais sincera possível. O questionário deve ser preenchido de forma autónoma, sem qualquer interferência externa.

Informamos também que o questionário é anónimo, sendo que nenhum dado de identificação pessoal será recolhido. Dada a natureza voluntária do estudo pode terminar a sua participação a qualquer momento.

Caso tenha interesse em obter informação adicional ou ter acesso aos resultados do estudo, poderá entrar em contacto através do *e-mail*: **marcia.brandao.carneiro@gmail.com**. Acrescentamos ainda que não há nenhuma forma de associar as suas respostas ao *e-mail* que nos será enviado.

## Consentimento

Foi-me prestada uma explicação integral acerca da natureza e objetivos do estudo, sendo concedida a possibilidade de esclarecer todos os aspetos que considere pertinentes. Se assim o desejar, sei que sou livre de abandonar o estudo em qualquer momento.

Não serão recolhidos dados que permitam a minha identificação, permanecendo confidenciais. Concordo que estes sejam analisados pelos investigadores responsáveis pelo estudo, sob autoridade delegada do investigador principal.

**Declaro ainda que sou maior de idade e que li o formulário de consentimento, pretendendo prosseguir e participar no presente estudo.**

- ☐ Sim, li o consentimento informado e pretendo participar no estudo.

## Anexo B- Questionário Introdutório Geral

### Questionário Introdutório

<b><u>Dados sociodemográficos</u></b>	
<b>Idade:</b> _____	
<b>Habilitações Literárias:</b>	
<input type="checkbox"/> 4ª classe	
<input type="checkbox"/> 6º ano	
<input type="checkbox"/> 9º ano	
<input type="checkbox"/> 12º ano	
<input type="checkbox"/> Licenciatura	
<input type="checkbox"/> Mestrado	
<input type="checkbox"/> Doutoramento	
<b>Profissão/Ocupação:</b>	<b>Zona de residência:</b>
<input type="checkbox"/> Ativa (Por favor, especifique: _____)	<input type="checkbox"/> Norte
<input type="checkbox"/> Desempregada	<input type="checkbox"/> Centro
<input type="checkbox"/> Reformada	<input type="checkbox"/> Lisboa
<input type="checkbox"/> Estudante	<input type="checkbox"/> Alentejo
	<input type="checkbox"/> Algarve
	<input type="checkbox"/> Açores
	<input type="checkbox"/> Madeira
	<b>Meio:</b>
	<input type="checkbox"/> Rural
	<input type="checkbox"/> Urbana

**Situação relacional:****Estado Civil:**

- ☐ Casada ou em união de facto
- ☐ Solteira
- ☐ Separado ou divorciado
- ☐ Viúva

**Há quanto tempo dura a relação com o/a seu/sua companheiro/a atual (por favor, especifique duração em anos e/ou meses)?** \_\_\_\_\_

**Especifique, por favor, o tipo de relação com o/a seu/sua companheiro/a atual (assinale uma ou mais opções):**

- ☐ Marital
- ☐ União de facto
- ☐ Namoro
- ☐ Coabitação
- ☐ Outra (por favor, especifique? \_\_\_\_\_ )

**Religião:**

Professa alguma religião?

- ☐ Não
- ☐ Sim. Qual? \_\_\_\_\_

Se respondeu sim:

Qual o grau que se considera praticante (assinale o número correspondente à sua escolha)?

Muito pouco   1   2   3   4   5   6   7   Muitíssimo

**Situação médica**

**Tem alguma das condições clínicas indicadas abaixo? (assinale todas as opções aplicáveis)**

- ☐ Doença Cardíaca
- ☐ Asma
- ☐ Alergias
- ☐ Hipertensão
- ☐ Hipotensão
- ☐ Diabetes
- ☐ Depressão
- ☐ Ansiedade
- ☐ Epilepsia
- ☐ Endometriose
- ☐ Dores de cabeça crónicas/enxaquecas

<input type="checkbox"/> Cancro <input type="checkbox"/> Doença Neurológica <input type="checkbox"/> IST (Infecção Sexualmente Transmissível) <input type="checkbox"/> Problemas na Coluna <input type="checkbox"/> Vagina Seca <input type="checkbox"/> Síndrome de fadiga crónica <input type="checkbox"/> Síndrome de cólon irritável <input type="checkbox"/> AVC (Acidente Vascular Cerebral) <input type="checkbox"/> Anemia <input type="checkbox"/> Dor crónica <input type="checkbox"/> Abuso de Álcool/ Substâncias <input type="checkbox"/> Não tenho nenhuma condição clínica <input type="checkbox"/> Outra. Por favor, especifique _____
<p><b>Tomou alguma da seguinte medicação nos últimos 6 meses?</b></p> <input type="checkbox"/> Antihipertensivo <input type="checkbox"/> Antidepressivo <input type="checkbox"/> Antipsicótico <input type="checkbox"/> Hormonas/contraceção hormonal <input type="checkbox"/> Não tomei medicação <input type="checkbox"/> Outra. Por favor, especifique _____
<p><b>Cirurgias</b></p> <p><b>Alguma vez foi alvo de intervenções cirúrgicas ou procedimentos ginecológicos?</b></p> <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
<p><b>Se sim, qual dos seguintes:</b></p> <input type="checkbox"/> Remoção do Útero <input type="checkbox"/> Remoção de um ovário <input type="checkbox"/> Remoção dos dois ovários <input type="checkbox"/> Laqueação de uma trompa <input type="checkbox"/> Laqueação das duas trompas <input type="checkbox"/> Cirurgia uterina, do colo, vaginal ou outra intervenção ginecológica <input type="checkbox"/> Outra intervenção. Descreva brevemente, por favor: _____
<p><b>História da Menstruação e Ginecológica</b></p> <p><b>1. Idade da primeira menstruação: _____ anos</b></p> <p><b>Indique, por favor, em que fase se encontra:</b></p> <input type="checkbox"/> Pré-menopausa (ainda tem menstruações regularmente) <input type="checkbox"/> Peri-menopausa (tem menstruações irregulares e intercaladas; não menstrua há dois meses ou mais, até 12 meses) <input type="checkbox"/> Pós menopausa (não menstrua há 12 meses ou mais)

**O seu período menstrual é regular?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Ocorrem hemorragias entre os períodos menstruais?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Por favor, indique se alguma vez contraiu alguma das seguintes infeções:**

- ☐ Vaginose bacteriana (corrimento e odor anormal)
- ☐ Clamídia
- ☐ Verrugas Genitais
- ☐ Herpes Genital
- ☐ HIV
- ☐ HPV
- ☐ Doença Inflamatória Pélvica
- ☐ Sífilis
- ☐ Candidíase
- ☐ Tricomoníase
- ☐ Nenhuma

**História da contraceção**

	Usei no passado	Uso no presente
Pílula Contracetiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DIU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anel vaginal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Implante subdérmico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preservativo masculino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preservativo feminino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Idade da primeira toma da pílula:** \_\_\_\_

**Está grávida?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Está a amamentar?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Considera que tem algum problema, dificuldade ou disfunção sexual?**

- ☐ Sim

- ☐ Não
- ☐ Não sei

**Se respondeu afirmativamente à questão anterior, que número descreve melhor a intensidade média do mal-estar/desconforto causado pelos problemas sexuais?**

Nenhum desconforto 1 2 3 4 5 6 7 Muito desconforto

**Em que medida esse problema interfere na sua vida (ex: qualidade de vida em geral, relacionamento com parceiro, relacionamento com familiares e amigos, estado de humor, vida profissional, etc.)?**

Nenhuma interferência 1 2 3 4 5 6 7 Muita interferência

**A que nível sente mais esse problema? (Assinale, por favor, uma ou mais das seguintes opções)**

- ☐ Desejo
- ☐ Excitação
- ☐ Lubrificação
- ☐ Orgasmo
- ☐ Dor
- ☐ Vaginismo
- ☐ Aversão

### **Comportamento Sexual**

**Com que frequência se envolve em atividade sexual com o seu parceiro?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por ano       | <input type="checkbox"/> Entre 3 a 5 vezes por semana |
| <input type="checkbox"/> Menos de 1 vez por mês       | <input type="checkbox"/> Todos ou quase todos os dias |
| <input type="checkbox"/> Entre 1 a 3 vezes por mês    | <input type="checkbox"/> Mais do que 1 vez por dia    |
| <input type="checkbox"/> Entre 1 a 2 vezes por semana |   |

**Está satisfeita com essa frequência?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se não, qual seria para si a frequência ideal de atividade sexual? \_\_\_\_\_

**Qual o número de parceiros sexuais que teve ao longo da vida? \_\_\_\_\_**

**Além do/da atual parceiro/a, tem mais algum/a parceiro/a sexual?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

4.1. Se sim, quanto/as? \_\_\_\_\_

**Como definiria a sua orientação ou preferência sexual?**



Exclusivamente homossexual 1 2 3 4 5 6 7 Exclusivamente heterossexual

**Alguma vez teve uma experiência sexual não desejada?**

- ☐ Sim
- ☐ Não (Avance para a pergunta 7)

**Se sim, em que fase(s) do seu desenvolvimento?**

- ☐ Criança
- ☐ Adolescente
- ☐ Jovem Adulto
- ☐ Meia-Idade
- ☐ Terceira Idade

**Atualmente tem sido incomodada com situações tais como pensamentos ou sonhos acerca do acontecimento, ou sente mal-estar quando vê ou ouve algo que a faz lembrara o acontecimento?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Alguma vez se envolveu em atividade que o pusesse em risco de contrair SIDA?**

- ☐ Sim
- ☐ Não

**Se sim, por favor explique** \_\_\_\_\_

**Habitualmente, nas suas experiências sexuais com o seu parceiro, com que frequência estão incluídas as atividades sexuais seguintes:**

	Nunca						Sempre
a) masturbação							
b) fantasias ou pensamentos sexuais							
c) material erótico/ pornográfico (revistas, vídeos, internet)							
d) recurso a roupas exóticas							
e) recurso a outros auxiliares de prazer (ex. vibradores, cremes exóticos, preservativos com sabor, etc.)							
f) outra(s) atividade(s)							
Qual/ais: _____							

**Seguidamente encontram-se listadas algumas afirmações relativas a fantasias sexuais ou pensamentos acerca de sexo:**

	<b>Nunca</b>						<b>Sempre</b>
a) Durante a actividade sexual vêm-me à cabeça fantasias ou pensamentos sexuais							
b) Durante a masturbação vêm-me à cabeça fantasias ou pensamentos sexuais							
c) O meu envolvimento na actividade sexual aumenta com as minhas fantasias ou pensamentos sexuais							
d) O meu prazer aumenta com as minhas fantasias ou pensamentos sexuais							
e) No meu dia a dia, fora do contexto sexual, vêm-me à cabeça fantasias ou pensamentos sexuais							

**Em que medida as seguintes circunstâncias caracterizam o contexto em que habitualmente tem relações sexuais com o/a seu/sua parceiro/a:**

	<b>Nada</b>						<b>Muitíssimo</b>
a) Contexto apropriado							
b) Contexto com privacidade							
c) Contexto erótico							
d) Horário adequado							
e) Falta de tempo							
f) Cansaço							
g) Stress							
h) Preocupações							

**Normalmente, quando tem relações sexuais com o seu/sua parceiro/a, em que medida se preocupa com as seguintes situações:**

	Nada						Muitíssimo
a) risco de gravidez não desejada							
b) risco de doenças sexualmente transmissíveis							
c) receio de dor ou desconforto físico							
d) medo de perder o controlo							
e) medo de ser abandonada e/ou rejeitada							
f) medo de ser abusada física e/ou emocionalmente							
g) Outro(s)? Por favor descreva:							

### **Questões sobre Orgasmo**

**Alguma vez experienciou orgasmos múltiplos?**

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Não sei

**Por favor, descreva o que é, no seu entender, ter orgasmos múltiplos.**

---



---

**Se referiu alcançar orgasmos múltiplos, por favor, responda às seguintes questões:**

**Com que frequência alcança orgasmos múltiplos?**

Poucas vezes 1 2 3 4 5 6 7 Muitíssimas vezes

**Esta satisfeita com a frequência?**

Pouco satisfeita 1 2 3 4 5 6 7 Muitíssimo satisfeita

**Qual é o número médio de orgasmos múltiplos que atinge por relação sexual? \_\_\_\_\_**

**O número de orgasmos varia consoante o tipo de situação ou estimulação?**

- ☐ Sim. Como? \_\_\_\_\_  
☐ Não

**Existem condições específicas que conduzam ao orgasmo múltiplo (ex. parceiro sexual, posição sexual, tipo de estimulação, concentração, etc.)?**

- ☐ Sim  
☐ Não

**Se sim, quais são as condições que considera importantes?**

**Como classifica em termos de intensidade?**

	Pouco intenso						Muitíssimo intenso
1º orgasmo							
2º orgasmo							
3º orgasmo							
...							

**Sempre conseguiu alcançar orgasmos múltiplos ao longo da sua vida ou é algo pontual?**

- ☐ Sempre, ao longo da vida  
☐ A partir de certa altura  
☐ Pontual

**Ter orgasmos múltiplos é importante para a sua satisfação sexual?**

Pouco importante 1 2 3 4 5 6 7 Muitíssimo importante

**Se pudesse alterava a sua experiência de orgasmo? Porquê?**

**Existe alguma informação/comentário relevante que gostaria de acrescentar?**

**Se referiu não alcançar orgasmos múltiplos, por favor responda às seguintes questões:**

**Com que frequência alcança orgasmo?**

Poucas vezes 1 2 3 4 5 6 7 Muitíssimas vezes

**Esta satisfeita com a frequência?**

Pouco satisfeita 1 2 3 4 5 6 7 Muitíssimo satisfeita

**Existem condições específicas que conduzam ao orgasmo (ex. parceiro sexual, posição sexual, tipo de estimulação, concentração, etc.)?**

- ☐ Sim  
☐ Não

Se sim, quais são as condições que considera importantes?

Como classifica em termos de intensidade o seu orgasmo?

Pouco intenso 1 2 3 4 5 6 7 MUITÍSSIMO intenso

Se pudesse alterava a sua experiência de orgasmo? Porquê?

Existe alguma informação/comentário relevante que gostaria de acrescentar?

Para cada um dos seguintes comportamento sexuais indique, por favor, a frequência com que se envolve neles, bem como a frequência com que normalmente atinge o orgasmo com cada um deles.

(Nota: nas questões relacionadas com a estimulação do clítoris, estamos a referir-nos à glândula do clítoris, situada acima da uretra e da entrada da vagina.)

<b>Masturbação</b>	Frequência 1-Nunca 7-Sempre	Orgasmo 1-Nunca 7-Sempre	Orgasmo Múltiplo 1-Nunca 7-Sempre
Masturbação (foco no clítoris)			
Masturbação (foco na penetração da vagina)			
<b>Preliminares</b>			
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco no clítoris)			
Estimulação manual pelo/a parceiro/a (foco na vagina)			
Receber sexo oral			
Estimulação anal com dedos (o/a meu/minha parceiro/a estimula-me)			
Estimulação anal com a língua/boca (o/a meu/minha parceiro/a estimula-me)			
<b>Penetração</b>			
Penetração anal (o/a meu/minha parceiro/a penetra-me)			
Penetração vaginal (sem estimulação adicional do clítoris para o orgasmo)			
Penetração vaginal (com estimulação adicional do clítoris para o orgasmo)			
<b>Outro</b> (especifique, por favor)			

<p><b>Como descreve, por palavras suas a sua experiência de orgasmo?</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Por favor, descreva por palavras suas a sua satisfação com o orgasmo.</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Há alguma situação em que sinta dificuldades em alcançar o orgasmo?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Não</p> <p><input type="checkbox"/> Sim. Em que situação/contexto? _____</p> <p>A que atribui essa dificuldade? _____</p>
<p><b>Sente que ter um orgasmo (independente de como é obtido) é uma necessidade física (provoca, por exemplo, alívio da tensão corporal)?</b></p> <p>Concordo pouco 1 2 3 4 5 6 7 Concordo muito</p>
<p><b>Sente que ter um orgasmo (independente de como é obtido) é uma necessidade psicológica (acarreta, por exemplo, melhoria de humor, autoestima, sensação de bem-estar)?</b></p> <p>Concordo pouco 1 2 3 4 5 6 7 Concordo muito</p>
<p><b>Sente que ter um orgasmo (independente de como é obtido) é uma necessidade relacional (acarreta, por exemplo, uma melhor relação com o parceiro, maior intimidade)?</b></p> <p>Concordo pouco 1 2 3 4 5 6 7 Concordo muito</p>
<p><b>Sente que ter um orgasmo (independente de como é obtido) é importante para a sua satisfação sexual?</b></p> <p>Muito pouco importante 1 2 3 4 5 6 7 MUITÍSSIMO importante</p> <p>Por Favor explique porquê _____</p>

## Anexo C- Subescala de Autoestima Sexual

### Escala Sexual<sup>1</sup>

(Tradução e adaptação de Patrícia Pascoal, Isabel Narciso, Pedro Nobre & Sandra Vilarinho, 2005)

As afirmações abaixo listadas descrevem determinadas atitudes que diferentes pessoas podem ter face à sexualidade humana. Não existem respostas certas nem erradas, apenas respostas pessoais. Para cada item, é-lhe pedido que indique o seu grau de concordância, assinalando com um círculo ou uma cruz a letra correspondente à sua resposta.

<b>Para registar as suas respostas use a seguinte escala de 5 pontos: A= Concordo; B= Concordo ligeiramente; C= Não concordo nem discordo; D= Discordo ligeiramente; E= Discordo</b>	<b>Concordo</b>	<b>Concordo ligeiramente</b>	<b>Não concordo nem discordo</b>	<b>Discordo ligeiramente</b>	<b>Discordo</b>
1. Sou um bom parceiro sexual	A	B	C	D	E
4. Classifico a minha competência sexual como muito elevada	A	B	C	D	E
7. Sou melhor em sexo do que a maioria das pessoas.	A	B	C	D	E
10. Por vezes tenho dúvidas acerca da minha competência sexual	A	B	C	D	E
13. Nos encontros sexuais não me sinto muito confiante.	A	B	C	D	E
16. Penso em mim como sendo um(a) parceiro (a) sexual muito bom/boa.	A	B	C	D	E
19. Como parceiro (a) sexual classifico-me de forma baixa.	A	B	C	D	E
22. Tenho confiança em mim como parceiro(a) sexual.	A	B	C	D	E
25. Não sou muito confiante acerca da minha performance sexual.	A	B	C	D	E
28. Por vezes duvido da minha competência sexual.	A	B	C	D	E

---

<sup>1</sup> **Versão Portuguesa** da Escala Sexual, de Snell (1989)

## Anexo D - Índice de Funcionamento Sexual Feminino (FSFI)

### Escala de Funcionamento Sexual Feminino<sup>2</sup>

(Tradução e Adaptação de Nobre, 2002)

Assinale a resposta que mais se adequa à sua situação nas últimas quatro semanas.

**Desejo ou interesse sexual** é um sentimento que inclui vontade de ter uma experiência sexual, sentir-se receptiva às iniciativas da outra pessoa; pensar e fantasiar com sexo. **Atividade sexual** pode incluir carícias, jogos, masturbação, coito anal, vaginal ou sexo oral.

**Relação sexual** define-se pela penetração vaginal.

**Estimulação sexual** inclui situações como os preliminares, autoestimulação (masturbação) ou fantasias sexuais.

**Excitação sexual** é um sentimento que inclui aspetos físicos e mentais da excitação sexual. Pode incluir sensações de calor ou formigueiro nos genitais, lubrificação (ficar molhada) ou contrações musculares.

#### 1. Com que frequência sentiu desejo ou interesse sexual?

- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca

#### 2. Como classifica o seu nível de desejo ou interesse sexual?

- ☐ 1. Muito elevado
- ☐ 2. Elevado
- ☐ 3. Moderado
- ☐ 4. Baixo
- ☐ 5. Muito baixo/nenhum

#### 3. Com que frequência se sentiu sexualmente excitada durante qualquer atividade ou relação sexual?

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)

---

<sup>2</sup> Versão Portuguesa do FSFI, de Rosen et al., (2000).



- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**4. Como classifica o seu nível de excitação sexual durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Muito elevado
- ☐ 2. Elevado
- ☐ 3. Moderado
- ☐ 4. Baixo
- ☐ 5. Muito baixo/nenhum

**5. Qual a sua confiança em conseguir excitar-se durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Confiança muito elevada
- ☐ 2. Confiança elevada
- ☐ 3. Confiança moderada
- ☐ 4. Confiança baixa
- ☐ 5. Confiança muito baixa/nenhuma

**6. Com que frequência se sentiu satisfeita com a sua excitação sexual durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**7. Com que frequência ficou lubrificada (molhada) durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**8. Qual a dificuldade que teve em ficar lubrificada (molhada) durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Extremamente difícil ou impossível
- ☐ 2. Muito difícil
- ☐ 3. Difícil
- ☐ 4. Ligeiramente difícil
- ☐ 5. Nenhuma dificuldade

**9. Com que frequência manteve a sua lubrificação até ao fim da atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**10. Qual a dificuldade que teve em manter a sua lubrificação até ao fim de qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Extremamente difícil ou impossível
- ☐ 2. Muito difícil
- ☐ 3. Difícil
- ☐ 4. Ligeiramente difícil
- ☐ 5. Nenhuma dificuldade

**11. Quando teve estimulação sexual ou relações sexuais, com que frequência atingiu o orgasmo (clímax)?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**12. Quando teve estimulação sexual ou relações sexuais qual a dificuldade que teve para atingir o orgasmo (clímax)?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Extremamente difícil ou impossível
- ☐ 2. Muito difícil
- ☐ 3. Difícil
- ☐ 4. Ligeiramente difícil
- ☐ 5. Nenhuma dificuldade

**13. Qual foi o seu nível de satisfação com a sua capacidade para atingir o orgasmo (Clímax) durante qualquer atividade ou relação sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Muito satisfeita
- ☐ 2. Moderadamente satisfeita
- ☐ 3. Igualmente satisfeita e insatisfeita
- ☐ 4. Moderadamente insatisfeita
- ☐ 5. Muito insatisfeita

**14. Qual foi o seu nível de satisfação com o grau de proximidade emocional entre si e o seu parceiro durante a atividade sexual?**

- ☐ 0. Não tive atividade sexual
- ☐ 1. Muito satisfeita
- ☐ 2. Moderadamente satisfeita
- ☐ 3. Igualmente satisfeita e insatisfeita
- ☐ 4. Moderadamente insatisfeita
- ☐ 5. Muito insatisfeita

**15. Qual o seu nível de satisfação com o relacionamento sexual que mantém com o seu parceiro?**

- ☐ 1. Muito satisfeita
- ☐ 2. Moderadamente satisfeita
- ☐ 3. Igualmente satisfeita e insatisfeita
- ☐ 4. Moderadamente insatisfeita
- ☐ 5. Muito insatisfeita

**16. Qual o seu nível de satisfação com a sua vida sexual em geral?**

- ☐ 1. Muito satisfeita
- ☐ 2. Moderadamente satisfeita
- ☐ 3. Igualmente satisfeita e insatisfeita
- ☐ 4. Moderadamente insatisfeita
- ☐ 5. Muito insatisfeita

**17. Com que frequência sentiu dor ou desconforto durante a penetração vaginal?**

- ☐ 0. Não tentei ter relações sexuais
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**18. Com que frequência sentiu dor ou desconforto após a penetração vaginal?**

- ☐ 0. Não tentei ter relações sexuais
- ☐ 1. Quase sempre/sempre
- ☐ 2. A maior parte das vezes (mais de metade das vezes)
- ☐ 3. Algumas vezes (cerca de metade das vezes)
- ☐ 4. Poucas vezes (menos de metade das vezes)
- ☐ 5. Quase nunca/nunca

**19. Como classifica o seu nível de dor ou desconforto durante ou após a penetração vaginal?**

- ☐ 0. Não tentei ter relações sexuais
- ☐ 1. Muito elevado
- ☐ 2. Elevado
- ☐ 3. Moderado
- ☐ 4. Baixo
- ☐ 5. Muito baixo/nenhum

## Anexo E – Questionário de Modos Sexuais- subescala de pensamentos

### Questionário de Modos Sexuais (QMS – versão feminina; Nobre, Pinto-Gouveia, 2003)

O quadro que se segue contém um conjunto de pensamentos que podem surgir ou não durante a sua atividade sexual. Na primeira coluna pede-se que indique a frequência com que estes **pensamentos** ocorrem durante os seus atos sexuais. Na segunda coluna pede-se que indique o tipo de **sentimento** que surge com maior frequência sempre que apresenta o pensamento anteriormente referido. Na terceira coluna pede-se que indique a intensidade da sua **resposta sexual** habitual (desejo, excitação) perante esse pensamento e sentimento.

**Exemplo:** Imagine que o pensamento “Fazer amor é maravilhoso” ocorre muitas vezes durante a atividade sexual e que quando esta ideia surge tem um sentimento de prazer com uma intensidade elevada e sente um enorme desejo e excitação sexual. Neste caso a sua resposta deveria ser:

Pensamentos					
Tipo de pensamentos	Frequência				
	Nunca	Raramente	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Fazer amor é maravilhoso	1	2	3	4	5

Pensamentos					
Tipo de pensamentos	Frequência				
	Nunca	Raramente	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Ele/ela está a abusar de mim	1	2	3	4	5
2. Como vou sair desta situação?	1	2	3	4	5
3. A única coisa que ele/ela quer é satisfazer-se	1	2	3	4	5
4. Ele/ela só pensa em sexo	1	2	3	4	5
5. Esta forma de falar excita-me	1	2	3	4	5
6. Ele/ela está a violentar o meu corpo	1	2	3	4	5
7. Esta forma de fazer sexo não é a correta	1	2	3	4	5
8. Estes movimentos e posições são fabulosos	1	2	3	4	5
9. Estou a ficar gorda/feia	1	2	3	4	5
10. Se me deixar ir vai pensar que sou leviana	1	2	3	4	5
11. “Fazer” amor é maravilhoso	1	2	3	4	5
12. Ele não está a ser carinhoso como costuma	1	2	3	4	5
13. Não estou a satisfazer o/a meu/minha parceiro/a	1	2	3	4	5
14. Não devo dar a entender que estou interessada	1	2	3	4	5
15. Isto é nojento e repugnante	1	2	3	4	5

16. Já não sou tão bonita	1	2	3	4	5
17. Não devo dar mais nenhum passo	1	2	3	4	5
18. Só faz aquilo que lhe peço quando quer ter relações	1	2	3	4	5
19. Não estou a conseguir	1	2	3	4	5
20. Não me sinto fisicamente atraente	1	2	3	4	5
21. Isto não pode ser premeditado	1	2	3	4	5
22. Não posso sentir nada	1	2	3	4	5
23. Não quero sair magoada (emocionalmente) daqui	1	2	3	4	5
24. Porque é que ele/ela não me beija	1	2	3	4	5
25. O meu corpo deixa-o/a extasiado (louco)	1	2	3	4	5
26. Quando é que isto acaba	1	2	3	4	5
27. Se ao menos me dissesse coisas bonitas ao ouvido	1	2	3	4	5
28. Ele/ela só gosta de mim quando eu for boa na cama	1	2	3	4	5
29. Só tenho de esperar que ele/ela avance	1	2	3	4	5
30. Só faço isto porque ele/ela me pediu	1	2	3	4	5
31. Sou a mulher mais feliz do mundo	1	2	3	4	5
32. Tenho outros assuntos mais importantes a tratar	1	2	3	4	5
33. Se não ceder ao sexo ele/ela arranja outra	1	2	3	4	5

## Anexo F - Medida Global de Satisfação Sexual (GMSEX)

### Medida Global de Satisfação Sexual<sup>3</sup>

(Versão portuguesa de Pascoal & Narciso, 2006)

Na globalidade, como descreveria a sua **relação sexual** com o/ seu/sua companheiro/a? Para *cada* par de palavras abaixo, assinale o número que melhor descreve a vossa relação sexual como um todo.

Muito boa						Muito má
7	6	5	4	3	2	1
Muito agradável						Muito desagradável
7	6	5	4	3	2	1
Muito positiva						Muito negativa
7	6	5	4	3	2	1
Muito satisfatória						Muito insatisfatória
7	6	5	4	3	2	1
Muito importante						Muito irrelevante
7	6	5	4	3	2	1

---

<sup>3</sup> **Versão Portuguesa** da GMSEX, de Lawrance & Byers (1998)

## **Anexo G- Medida Global de Satisfação Relacional (GMREL)**

### **Medida Global de Satisfação Relacional<sup>4</sup>**

(Versão portuguesa de Patrícia Pascoal & Isabel Narciso, 2006)

Em geral, como descreveria a sua **satisfação global** com o/a seu/sua companheiro/a? Para *cada* par de palavras abaixo, assinale o número que melhor descreve a vossa relação como um todo.

Muito boa						Muito má
7	6	5	4	3	2	1
Muito agradável						Muito desagradável
7	6	5	4	3	2	1
Muito positiva						Muito negativa
7	6	5	4	3	2	1
Muito satisfatória						Muito insatisfatória
7	6	5	4	3	2	1
Muito importante						Muito irrelevante
7	6	5	4	3	2	1

---

<sup>4</sup> **Versão Portuguesa** da GMREL, de Lawrance & Byers (1998)



## Anexo H- Escala de Avaliação da Satisfação em áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)

### EASAVIC

(Narciso & Costa, 1996)

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada afirmação: **1 – Nada satisfeito/a) 2- Pouco satisfeito/a) 3- Razoavelmente satisfeito/a) 4- Satisfeito/a) 5- Muito satisfeito/a) 6- Completamente satisfeito(a)**. Para cada um dos itens, deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que sente, rodeando o número correspondente com um círculo.

	Nada Satisfeito/a	Pouco Satisfeito/a	Razoavelmente Satisfeito/a	Satisfeito/a	Muito Satisfeito/a	Completamente Satisfeito/a
1 O modo como gerimos a nossa situação financeira.	1	2	3	4	5	6
2 A distribuição de tarefas domésticas.	1	2	3	4	5	6
3 O modo como tomamos decisões.	1	2	3	4	5	6
4 A distribuição das responsabilidades.	1	2	3	4	5	6
5 O modo como passamos os tempos livres.	1	2	3	4	5	6
6 A quantidade de tempos livres.	1	2	3	4	5	6
7 O modo como nos relacionamos com os amigos.	1	2	3	4	5	6
8 O modo como nos relacionamos com a família do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
9 O modo como nos relacionamos com a minha família.	1	2	3	4	5	6
10 A minha privacidade e autonomia.	1	2	3	4	5	6
11 A privacidade e autonomia do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
12 A nossa relação com a minha profissão.	1	2	3	4	5	6
13 A nossa relação com a profissão do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
14 A frequência com que conversamos.	1	2	3	4	5	6
15 O modo como conversamos.	1	2	3	4	5	6

16	Os assuntos sobre os quais conversamos.	1	2	3	4	5	6
17	A frequência dos conflitos que temos.	1	2	3	4	5	6
18	O modo como resolvemos os conflitos.	1	2	3	4	5	6
19	O que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
20	O que o meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
21	O modo com expresso o que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
		<b>Nada Satisfeito/a</b>	<b>Pouco Satisfeito/a</b>	<b>Razoavelmente Satisfeito/a</b>	<b>Satisfeito/a</b>	<b>Muito Satisfeito/a</b>	<b>Completamente Satisfeito/a</b>
22	O modo como o(a) meu (minha) companheiro (a) expressa o que sente por mim.	1	2	3	4	5	6
23	O desejo sexual que sinto pelo(a) meu (minha) companheiro (a)	1	2	3	4	5	6
24	O desejo sexual que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
25	A frequência com que temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
26	O prazer que sinto quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
27	O prazer que o(a) meu (minha) companheiro (a) sente quando temos relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
28	A qualidade das nossas relações sexuais.	1	2	3	4	5	6
29	O apoio emocional que dou ao (à) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
30	O apoio emocional que o(a) meu (minha) companheiro (a) me dá.	1	2	3	4	5	6
31	A confiança que tenho no (na) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
32	A confiança que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem em mim.	1	2	3	4	5	6
33	A admiração que sinto pelo (a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
34	A admiração que o (a) meu (minha) companheiro (a) sente por mim.	1	2	3	4	5	6
35	A partilha de interesses e atividades.	1	2	3	4	5	6
36	A atenção que dedico aos interesses do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6

37	A atenção que o(a) meu (minha) companheiro (a) dedica aos meus interesses.	1	2	3	4	5	6
38	Os nossos projetos para o futuro.	1	2	3	4	5	6
39	As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6
40	As expectativas do(a) meu (minha) companheiro (a) quanto ao futuro da nossa relação.	1	2	3	4	5	6
41	O aspeto físico do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
42	A opinião que o/a meu (minha) companheiro (a) tem sobre o meu aspeto físico.	1	2	3	4	5	6
43	As características e hábitos do(a) meu (minha) companheiro (a).	1	2	3	4	5	6
44	A opinião que o(a) meu (minha) companheiro (a) tem sobre as minhas características e hábitos.	1	2	3	4	5	6